LIBERTATEA pentru femei

NUMĂRUL 2 - 2012

Rețete de colecție

Cadou

O publicație Ringier

5948354414713

CELE MAI BUNE REȚETE DIN 2012 de la cititoare

cuprins

O CULEGERE ÎN PREMIERĂ!

Ceea ce ati cumpărat, dragi cititori, este o colecție de rețete în premieră! De ce? Pentru că atât fotografiile, cât si modul de preparare a bunătăților prezentate apartin 100% cititoarelor revistei Libertatea pentru femei Rețete. Iar o culegere de rețete de asemenea calitate nu s-a mai editat până acum. Această carte, pe care putem s-o numim de colecție, este o recunoaștere față de munca dublă a cititoarelor, aceea din bucătărie și aceea din spatele aparatului de fotografiat. Cartea este structurată asemeni meniului unei mese normale: antreuri, fel principal si deserturi. Cuprinsul vă va spune imediat către ce se îndreaptă preferințele și aptitudinile culinare ale cititoarelor noastre: dulciurile, însă există rețete deosebite și la celelalte capitole. Poate nu toate retetele sunt originale, nici nu am cerut aceasta, însă toate sunt trecute prin mâna si ochiul fotografic al unei gospodine și astfel s-a născut un altfel de "standard" care va impulsiona multe alte talente care stau, deocamdată, ascunse. Felicitări, dragi cititoare!

CRISTINA BUNEA, EDITOR COORDONATOR

04 Antreuri

24 Feluri principale

50 Deserturi

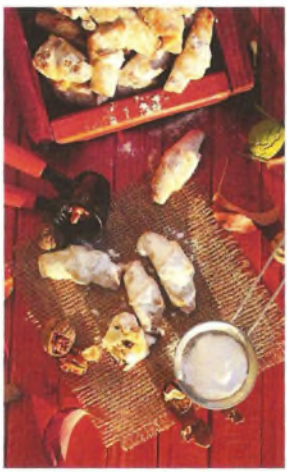


Foto: arhiva personală a cititoarelor

Rețetă trimisă de **Andreea Dianu, București**

Ouă Benedict

Ingrediente:

- 4 ouă
- o linguriță oțet
- sare
- 8 felii bacon
- 4 foi salată verde
- 2 chifle/4 felii pâine

Pentru sosul olandez:

- 2 gălbenușuri
- o lingură smântână
- 80 g unt
- 1/2 linguriță muștar
- o linguriță zeamă de lămâie
- sare
- piper
- pătrunjel/mărar

Mod de preparare:

1. Pentru sos, untul se topește până se ridică la suprafață puțină spumă, se dă deoparte și se lasă să se răcorească. Între timp, într-un blender, se pun gălbenușurile, smântâna, muștarul, zeama de lămâie, sarea și piperul și se mixează câteva secunde.
2. Untul călduț se toarnă treptat peste amestecul din blender, continuând amestecarea. Compoziția obținută se toarnă într-un bol de metal sau sticlă și se pune la bain-marie, amestecând continuu aproximativ 7 minute, până se transformă într-un sos gros. Se asezonează cu pătrunjel sau mărar tocat.
3. Într-o oală, se pune apa și se lasă să clocotească, apoi se adaugă sare și oțet. Se lasă flacăra mai mică și se adaugă pe rând ouăle sparte separat într-o farfurie mică. Se fierb aproximativ 2 minute până se face albușul, apoi se scot pe o farfurie.
4. Se pune puțin ulei într-o tigaie și se rumenesc feliile de bacon pe ambele părți.
5. Pe fiecare farfurie se așază câte o jumătate de chiflă sau câte o felie de pâine ușor prăjită, deasupra o foaie de salată, două felii de bacon rumenite, un ou fiert și câte o lingură de sos.
Se consumă imediat.

PORȚII:	PREPARARE:	FIERBERE:	AȘTEPTARE:
4	30 MIN	15 MIN	—

Rețetă trimisă de **Simona Pătraș, e-mail**

Drob în foitaj

Ingrediente:

- **500 g organe de miel (inimă, ficat, rinichi)**
- **6 ouă**
- **4-5 boabe piper**
- **o foaie dafin**
- **2 legături ceapă verde**
- **2 morcovi fierți**
- **2 gogoșari în oțet**
- **2 ouă fierte**
- **un ou crud**
- **o legătură pătrunjel verde**
- **ienibahar**
- **oregano**
- **sare**
- **piper măcinat**
- **500 g aluat de foitaj congelat**

Mod de preparare:

1. Organele bine spălate se pun la fiert în apă rece împreună cu câteva boabe de piper și o foaie de dafin timp de 35-40 minute. Separat, se pun la fiert în apă cu sare morcovii curățați, iar în alt vas, cele două ouă.
2. După ce au fiert măruntaiele, se lasă să se răcească, apoi se dau prin robot sau se toacă mărunt (după preferințele fiecăruia).
3. Într-un bol, se pun carnea tocată, pătrunjelul, ceapa verde tocată, morcovii și gogoșarii tăiați mărunt și se amestecă bine. Se adaugă ouăle bătute bine, ienibaharul zdrobit, oregano, sare, piper și se omogenizează foarte bine.
4. Aluatul de foitaj decongelat în prealabil se desfășoară pe masa de lucru tapetată cu făină, apoi se transferă în tava unsă și tapetată cu puțină făină. Deasupra se toarnă jumătate din compoziția de drob, se pun cele două ouă fierte și se toarnă restul amestecului de carne.
5. Compoziția se acoperă cu aluatul de foitaj, se unge cu ou și se dă tava la cuptorul preîncălzit, timp de 30 de minute, la foc mic. Odată copt, se scoate drobul din cuptor și se lasă la răcit în formă. Când e complet rece, se scoate din tavă, se feliază și se servește la masă.

PORȚII:	PREPARARE:	COACERE:	FIERBERE:
6-8	60 MIN	30 MIN	40 MIN

ANTREURI

Coșulețe cu bacon

Ingrediente:

- **200 g bacon feliat foarte subțire**
- **200 g amestec de legume mexicane**
- **100 g piept de pui**
- **200 g cașcaval**
- **rozmarin**
- **o linguriță cimbru uscat**
- **sare**
- **piper**

Mod de preparare:

1. Într-o tavă pentru 6 brioșe se așază câte 2-3 felii de bacon în fiecare adâncitură astfel ca formele să fie îmbrăcate la interior.
2. Se pun apoi alternativ straturi de legume mexicane (decongelate și bine scurse) și piept de pui tăiat cât mai mic. Se presară sare, piper și cimbru, iar deasupra se pune cașcavalul tăiat cuburi cât mai mici sau trecut prin răzătoare.
3. Formele astfel umplute se dau la cuptor 20-30 de minute și apoi se lasă să se răcorească puțin înainte de a le scoate. Se ornează cu rozmarin.

PORȚII:	PREPARARE:	COACERE:	AȘTEPTARE:
6	15 MIN	30 MIN	

ANTREURI

Rețetă trimisă de **Ecaterina Cercel, Drobeta Turnu Severin**

Plăcintă cu pui și jambon

Ingrediente:

Pentru aluat:

- 500 g făină
- un ou
- 100 g margarină
- 1/2 cub drojdie
- sare
- apă călduță

Pentru umplutură:

- 300 g piept de pui
- 150 g jambon
- 2 legături ceapă verde
- 400 ml smântână
- 3 ouă
- cimbru
- rozmarin
- o legătură pătrunjel
- sare
- piper
- ulei
- 2 linguri griș

Mod de preparare:

1. Se amestecă toate ingredientele pentru aluat, se frământă bine cu apă călduță, atât cât să iasă o cocă moale, care se lasă să crească la cald.
2. Se fierbe pieptul de pui, se lasă la răcit, apoi se taie cubulețe mici. Se prăjește jambonul tăiat feliuțe mici într-o lingură de ulei. Se amestecă pieptul de pui, jambonul prăjit, ceapa verde și pătrunjelul tocate mărunt, smântâna, sarea, piperul, cimbrul, rozmarinul și ouăle bătute, din care se oprește puțin, pentru a unge foaia de deasupra.
3. Se unge o formă rotundă cu margarină iar 3/4 din aluat se întinde și apoi se tapetează fundul și marginile formei de copt. Se presară grișul, apoi se toarnă compoziția de carne.
4. Se întinde restul de aluat, se taie fâșii care se întind deasupra sub formă de gratii. Se unge cu oul păstrat și se dă la cuptorul preîncălzit, 40-45 de minute.

PORȚII:	PREPARARE:	COACERE:	AȘTEPTARE:
4-6	40 MIN	45 MIN	30 MIN

ANTREURI

Ruladă de carne

Ingrediente:

- 12 fâșii bacon (15-20 cm lungime/ 4-5 cm lățime)
- 500 g pulpă de porc
- 2 cepe roșii
- 2 ouă
- 3 căței usturoi
- 4 cârnați proaspeți, subțiri
- câteva fâșii ardei copt
- 150 g cașcaval
- 50 ml ulei
- 150 ml vin alb
- mărar
- pătrunjel
- sare
- piper
- boia dulce
- cimbru

Pentru ung:

- 3 linguriță miere
- 2 linguriță sos de soia
- boia iute

Mod de preparare:

1. Ceapa se curăță, se spală și se toacă foarte fin. La fel se procedează și cu mărarul și pătrunjelul. Separat, pulpa de porc se trece prin mașina de tocat, folosind o sită cu găuri cât mai mici.
2. Carnea tocată se pune într-un castron, se adaugă ouăle, ceapa, verdeața și sarea, piperul, cimbrul, boiaua dulce și usturoiul pisat și se amestecă bine, până se încorporează toate ingredientele.
3. Pe masa de lucru se pune hârtie de copt, se așază fâșiile de bacon care se împletesc astfel încât să se formeze o foaie (pentru fiecare ruladă se folosesc 6 fâșii de bacon), se întinde jumătate din umplutura de carne într-un strat cam de lățimea unui deget, se presară un strat de cașcaval, după care se așază doi cârnăciori proaspeți, iar printre ei, fâșii de ardei capia copt. Se procedează la fel și pentru cea de-a doua ruladă.
4. Se rulează cu grijă cu ajutorul hârtiei de copt, după care se împachetează cât mai strâns în ea. Se învelește apoi în folie de aluminiu, se așază într-o tavă cu puțin ulei și vin alb amestecat cu apă, cât să cuprindă vasul cam de un deget. Tăvile se dau la cuptor pentru 30-40 de minute, la foc moderat.
5. Când sunt aproape gata, se îndepărtează de pe ruladă învelișurile de staniol și hârtie numai de la suprafață. Se unge fiecare ruladă cu sosul de miere, sos de soia și boia cu ajutorul unei pensule, și se introduc la cuptor pentru încă 10-15 minute, până ce se rumenesc frumos. Se lasă să se răcească în tavă.

PORȚII:	PREPARARE:	COACERE:	AȘTEPTARE:
6-8	30 MIN	55 MIN	

ANTREURI

Rețetă trimisă de **Adela Zilahi, Luduș**

Ruladă în trei culori

Ingrediente:

- **400 g piept de pui dezosat**
- **200 g spanac fiert și tocat**
- **2 căței usturoi**
- **3-4 morcovi subțiri, fierți**
- **50 g telemea de oi**
- **2 linguri ulei**
- **sare**
- **piper**
- **boia dulce de ardei**

Mod de preparare:

1. Se taie în două pieptul de pui și peste fiecare bucată se pune folie alimentară prin care carnea se bate ușor până ce se subțiază, nu foarte tare, să nu se rupă. Se condimentează cu sare, piper și boia de ardei dulce.
2. Spanacul se împarte în două și se așază peste carne. Deasupra spanacului se presară usturoiul pisat și brânza de oi rasă. Se așază morcovii fierți pe marginea bucății de carne și se rulează cu grijă să nu iasă umplutura. Se leagă rulada cu ață de bucătărie și se așază într-o tavă unsă cu ulei.
3. Se acoperă tava cu folie de aluminiu, se fac câteva găurele cu o scobitoare și se introduce tava la cuptor pentru 20 de minute. După acest timp, se înlătură staniolul și se mai lasă să se rumenească ușor 10-15 minute.

PORȚII: 4-6 | **PREPARARE:** 30 MIN | **COACERE:** 35 MIN | **AȘTEPTARE:**

ANTREURI

Rețetă trimisă de **Ioana Văcariu, e-mail**

Salată de primăvară

Ingrediente:

- 300 g pește afumat
- 200 g ciuperci proaspete
- o ceapă
- un morcov
- un cartof fiert
- 4 ouă fierte
- 60 g cașcaval
- sare
- ulei
- maioneză dintr-un ou

Pentru decor:

- un ou fiert
- un castravete
- câteva cepe mici
- verdeață

Mod de preparare:

1. Ciupercile se taie feliuțe și se călesc în ulei. Peștele se taie mărunt, apoi se amestecă cu ciupercile călite. Morcovul se spală și se dă prin răzătoare, ceapa se taie mărunt, cartoful fiert și cașcavalul, de asemenea, se dau separat prin răzătoare, la fel și gălbenușurile de la 3 ouă. Albușurile și un gălbenuș se păstrează pentru decor.
2. Se amestecă toate ingredientele și se adaugă maioneza. Se potrivește de sare, apoi se așază salata pe un platou, sub formă de cuib și se decorează cu oul fiert, castravetele tăiat fâșii, verdeața și ceapa, decupată sub formă de flori.
3. Se dă la rece pentru 30 de minute înainte de a o aduce la masă.

PORȚII: 4 | **PREPARARE:** 30 MIN | **FIERBERE:** 20 MIN | **AȘTEPTARE:** 30 MIN

ANTREURI

Rețetă trimisă de **Maria Giurgiu Șerban, Medgidia**

Chec de mălai și legume

Ingrediente:

- **un litru apă**
- **o cană mălai grișat**
- **200 g telemea sau brânză de burduf**
- **2 ardei kapia roșii**
- **o ceapă**
- **250 g kaiser**

Mod de preparare:

1. Se prepară o mămăligă moale din mălai și apă. Cât este încă fierbinte se amestecă cu brânza sfărâmată sau trecută prin răzătoare.
2. Ceapa se toacă mărunt și se pune la călit împreună cu ardeiul tăiat rondele subțiri. Când încep să se rumenească, se adaugă și kaizerul tăiat cuburi mici.
3. Într-o tavă de cozonac unsă cu ulei sau îmbrăcată în folie se așază un prim strat de mămăligă, apoi jumătate din cantitatea de ceapă călită cu ardei. Se acoperă cu mămăligă și deasupra și se pun legumele și kaizerul.
4. Se răstoarnă după 2-3 ore și se servește felii lângă salată sau friptură.

PORȚII:	PREPARARE:	FIERBERE:	PRĂJIRE:
4	20 MIN	30 MIN	10 MIN

ANTREURI

Rețetă trimisă de **Rodica Vîlceleanu, Brăila**

Chiftelușe cu ciuperci

Ingrediente:

- 500 g pulpe de pui dezosate
- o felie pâine
- 200 ml lapte
- un ou
- mărar
- puțin bicarbonat
- 300 g ciuperci foarte mici
- 6 căței usturoi
- sare
- piper
- ulei pentru prăjit

Mod de preparare:

1. Se spală ciupercile și se lasă într-o strecurătoare să se scurgă bine de apa în exces. Se trece de două ori carnea de pui prin mașina de tocat împreună cu pâinea înmuiată în lapte și bine stoarsă. Compoziția se amestecă cu oul bătut, bicarbonatul, mărarul, sarea, piperul și usturoiul zdrobit.
2. Într-o tigaie încăpătoare se încinge uleiul. Cu mâinile umezite, se ia compoziție cât o nucă mare, se aplatizează, iar în centru se pune câte o ciupercă spălată și bine scursă. Se îmbracă ciupercuța în compoziția de carne și se pun chiftelele la prăjit.
3. Se scot pe șervete de hârtie și se servesc imediat sau reci.

PORȚII: 4 | **PREPARARE:** 30 MIN | **PRĂJIRE:** 20 MIN | **AȘTEPTARE:**

ANTREURI

Rețetă trimisă de
Anamaria Olprețean
Cluj-Napoca

Drob de post

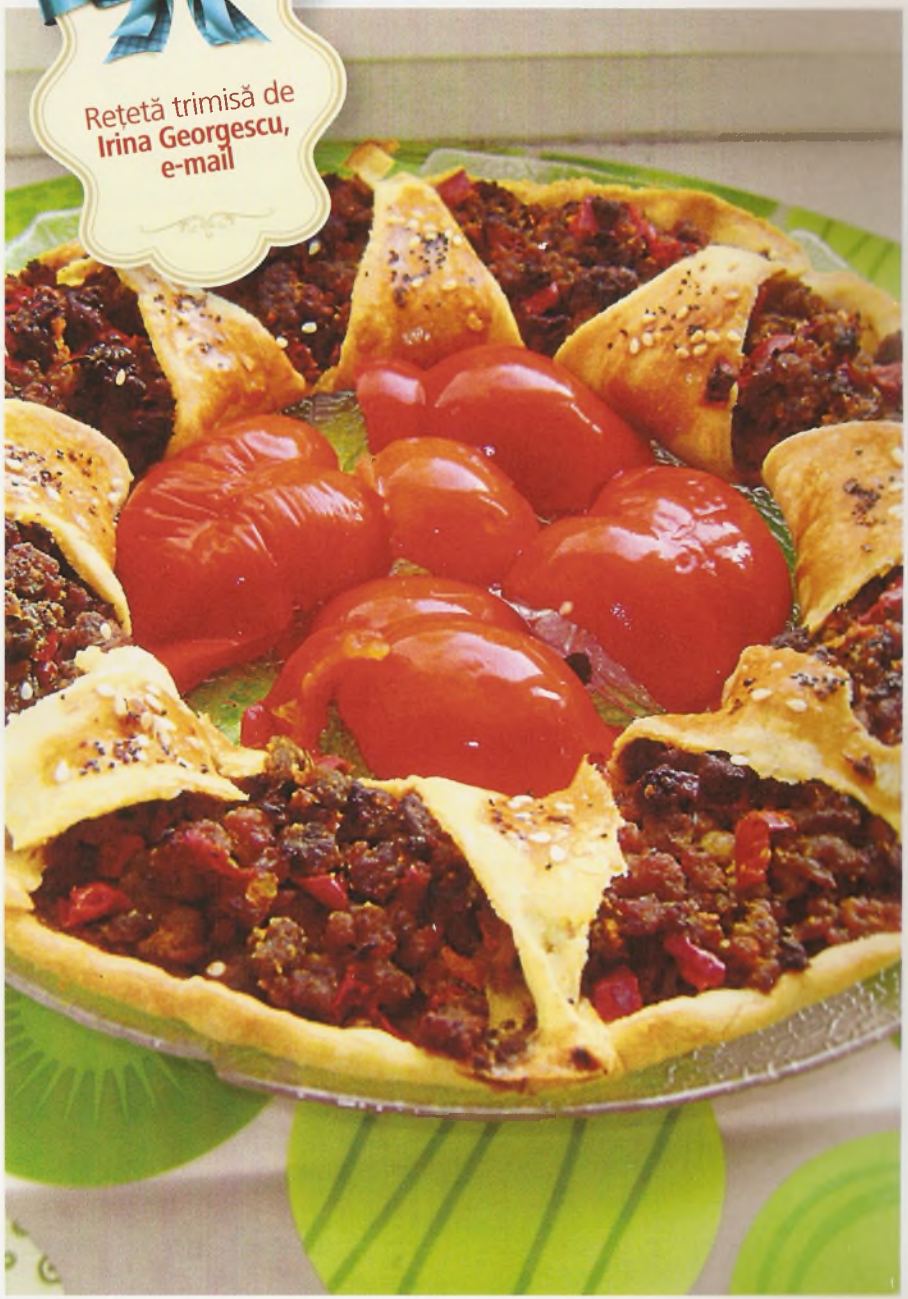
Ingrediente:

- un morcov mare fiert
- 3-4 cepe
- 5 căței usturoi
- 3 cartofi fierți
- pătrunjel verde
- o lingură pastă de gulaș
- 2-3 linguri pesmet
- 100 g soia granule
- o lingură concentrat de legume
- o lingură ulei

Mod de preparare:

1. Se fierb granulele de soia conform indicațiilor de pe pachet, în apă cu o lingură concentrat de legume. Apoi se strecoară foarte bine.
2. Se toacă ceapa și usturoiul și se călesc într-o lingură de ulei. Peste ceapă se adaugă cartofii pasati, granulele de soia, pesmetul, pasta de gulaș, pătrunjelul tocat mărunt. Se amestecă foarte bine.
3. Într-o formă de chec unsă cu ulei și tapetată cu făină se pune 1/2 din compoziția de mai sus. Pe mijloc, pe lungime, se așază morcovul și se acoperă cu restul compoziției.
4. Se dă tava la cuptor 50 de minute, până ce amestecul se dezlipește de pe margini. Se lasă la răcit, după care se taie și se servește simplu sau alături de murături.

PORȚII: 4-6 | **PREPARARE:** 20 MIN | **FIERBERE:** 15 MIN | **COACERE:** 50 MIN



Rețetă trimisă de
Irina Georgescu, e-mail

Coroniță cu carne

Ingrediente pentru 2 coronițe:

Pentru aluat:

- 300 g făină
- 150 g unt
- un ou
- sare
- 6 g drojdie proaspătă
- 100 ml apă călduță

Pentru umplutură:

- 600 g carne tocată
- 2 cepe
- 1-2 morcovi rași
- un gogoșar murat
- pătrunjel
- 2 ouă
- semințe de susan și mac, opțional
- sare
- piper

Mod de preparare:

1. Pentru aluat, se pun într-un vas făina, oul, drojdia, sarea, untul topit și puțină apă călduță. Se amestecă și, dacă mai e nevoie, se mai adaugă apă. Aluatul obținut se lasă la dospit o oră, cu vasul acoperit, într-un loc călduros.
2. Între timp, se pregătește umplutura. Se călesc carnea cu ceapa tăiată cubulețe, morcovul ras, sare și piper. Se lasă să se răcească și se adaugă gogoșarul murat tăiat cubulețe, pătrunjelul și două ouă bătute.
3. Se întinde jumătate din aluat într-o tavă de pizza, apoi jumătate din umplutură se așază cu lingura pe marginea aluatului. În mijloc se crestează aluatul cu un cuțit formând 8 triunghiuri, apoi fiecare triunghi se trage peste umplutură și se apasă vârful cu degetul pentru a se lipi.
4. Se unge cu galbenuș bătut, se presară semințe de susan și mac (opțional) și se dă la cuptor până se rumenește frumos, circa 30-40 minute, în funcție de cuptor.

PORȚII:	PREPARARE:	COACERE:	AȘTEPTARE:
4-6	60 MIN	40 MIN	60 MIN

FEL PRINCIPAL

Rețetă trimisă de
Mihaela Dumitrana,
e-mail

Creveți cu sos de roșii

Ingrediente:

- **1/2 kg creveți decorticați**
- **o bucată mică praz**
- **1/2 dovlecel**
- **o cutie mare roșii în bulion**
- **o linguriță curry**
- **busuioc**
- **3 căței usturoi**
- **o lingură ulei de măsline**

Mod de preparare:

1. Se toacă prazul și dovlecelul mărunt și se călesc în ulei de măsline. Se adaugă roșiile și sosul lor și se fierb toate, acoperite, pentru 10 minute.
2. Se adaugă crevetii, curry și busuioc, se mai lasă 3-4 minute, și la final se pune usturoiul tocat mărunt.
3. Se pot consuma ca atare sau cu garnitură de orez fiert.

PORȚII:	PREPARARE:	FIERBERE:	AȘTEPTARE:
2	15 MIN	15 MIN	—

FEL PRINCIPAL

Rețetă trimisă de **Elena Dumitru, București**

Cuib rafinat de legume

Ingrediente:

Pentru friptură:

- **2 bucăți vrăbioară de vită (aproximativ 350 g)**

Pentru marinată:

- **4 linguri ulei de măsline**
- **sucul de la 1/2 lămâie**
- **2 linguri sos de soia**
- **o linguriță măghiran uscat**
- **o lingură rom**
- **o lingură sos worcestershire**
- **sare și piper după gust**

Pentru cuibul-garnitură:

- **7-8 felii bacon crud**
- **3 bucăți sparanghel**
- **un morcov**
- **un fir ceapă verde**
- **2 linguri ulei de măsline**
- **o crenguță rozmarin**
- **sare și piper după gust**

Mod de preparare:

1. Cu două ore înainte de preparare, se curăță vrăbioara bine de pielițe iar din restul ingredientelor (mai puțin sarea și piperul) se face o marinată în care se introduce vrăbioara, apoi se dă la rece.
2. Pentru cuibul-garnitură, se folosește un vas rotund care se tapetează la interior cu feliile de bacon, astfel încât capetele să atârne peste buza vasului. În interior se pun sparanghelul tăiat în 3-4 părți, morcovul tăiat pe lung în bucăți la fel de mari ca și cele de sparanghel. Se adaugă ceapa tăiată rondele, se potrivește de sare, se adaugă piper, ulei de măsline si rozmarin. Se acoperă cu marginile baconului și se introduce la cuptor la 200°C pentru aproximativ 40 de minute.
3. Se încinge bine grătarul și se scoate vrăbioara din marinată. Se potrivește de piper și se pune pe grătar. Se ține 3-4 minute pe fiecare parte, apoi se așază pe farfurie, lângă cuibul-garnitură.

PORȚII: 4 | **PREPARARE:** 60 MIN | **COACERE:** 40 MIN | **FRIGERE:** 10 MIN

Rețetă trimisă de Nicoleta Săndulache, București

Ruladă exotică de pui

Ingrediente:

Pentru ruladă:

- 300 g piept de pui dezosat
- 7 felii bacon + 100 g bacon
- o ceapă roșie
- 20 g cremă de brânză
- puțin cimbrișor/ un praf de boia
- un ardei gras verde
- 4 ardei gras roșu
- 2-3 căpșuni feliate fin
- 10 g migdale
- sare
- piper
- o legătură ceapă verde
- o lingură ulei

Pentru garnitură:

- 1/4 ceapă roșie
- 2 ardei
- 2 morcovi
- cimbru
- sare
- piper
- un fir praz
- 1/2 castravete
- 25 g unt
- o lingură ulei de măsline

Pentru sos:

- o legătură pătrunjel
- 1/2 fir praz
- 1/2 castravete
- un kiwi
- 50 ml supă de legume din concentrat
- 25 g unt
- o lingură ulei

Pentru tavă:

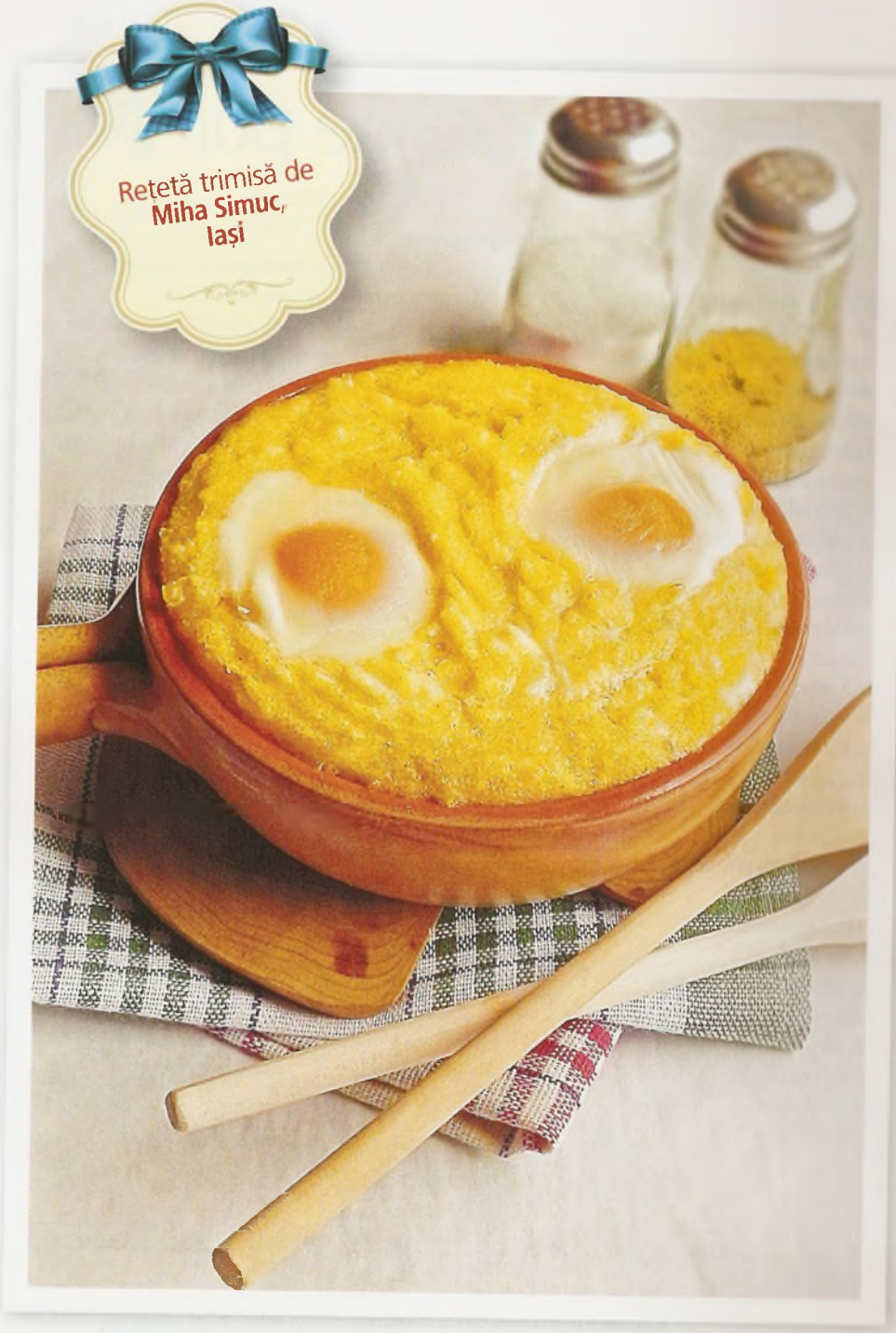
- un fir praz

Mod de preparare:

1. Carnea se acoperă cu folie de plastic și se bate cu ciocanul de carne, pentru a-i mări suprafața.
2. Se așază feliile de bacon una lângă alta, peste acestea se pune pieptul de pui, se unge cu cremă de brânză și se presară cimbrișor. Se mai adaugă o felie de bacon longitudinal, peste care se așează fâșiile de ardei roșu și verde, căpșunile feliate fin, ceapa verde, cea roșie și migdalele.
3. Se presară sare, piper și boia, se rulează și se prind capetele în scobitori. Se rumenește rulada în tigaie într-o lingură de ulei, pe fiecare parte, după care se scoate și se așază pe un pat de praz tăiat rondele. Se dă la cuptor 25-30 de minute.
4. Între timp, se pregătește garnitura de legume. Se taie ceapa mărunt, morcovul cubulețe mici, ardeii și prazul, cât mai fin. Legumele se sotează în ulei de măsline și un cub de unt. Se adaugă sare și piper, după gust, și puțin cimbru. Se scot pe șervete de hârtie pentru a-și lăsa grăsimea. Garnitura de legume se aranjează în cerc care va fi îmbracat ulterior cu felii de castravete.
5. Pentru sos se pun în blender pătrunjelul mărunt tocat, castravetele felii, prazul și kiwi cubulețe. Se adaugă puțin ulei și se amestecă până se obține o pastă care, dacă este prea vâscoasă, se mai diluează cu puțină supă de legume. Se strecoară sosul obținut prin strecurătoarea cu ochiuri mici și se trage la tigaie într-un cub de unt.
6. Pentru servire, pe farfuria cu garnitura deja pusă, se pune întâi sosul din blender și apoi felii de ruladă de pui. Se decorează cu praz, după imaginație.

PORȚII:	PREPARARE:	PRĂJIRE:	COACERE:
4	60 MIN	30 MIN	30 MIN

FEL PRINCIPAL



Rețetă trimisă de **Miha Simuc, Iași**

Taci și-nghite!

Ingrediente:

- **250 g mălai**
- **un litru apă amestecată cu lapte**
- **4 ouă**
- **50 g unt**
- **100 g telemea**
- **100 g caşcaval ras**
- **sare**

Mod de preparare:

1. Se prepară o mămăliga din apă cu lapte, mălai și puțină sare. Când este fiartă, se amestecă cu telemeaua rasă sau sfărâmată cu furculița, cașcavalul ras și unt.
2. Se unge o formă cu puțin unt, se așază mămăliga, se fac în ea adâncituri cu dosul unei linguri și în fiecare adâncitură se pune câte puțin unt și câte un ou. Se presară cu puțin cașcaval ras pe răzătoarea cu ochiuri mici și se dă la cuptor.
3. Când albușul s-a întărit, este gata. Se servește caldă, cu smântână.

PORȚII:	PREPARARE:	FIERBERE:	COACERE:
4	10 MIN	30 MIN	10 MIN

FEL PRINCIPAL

Rețetă trimisă de **Oana Trică, Vâlcea**

Cartofi gratinați

Ingrediente:

- **2 kg cartofi**
- **150 g unt sau margarină**
- **50 g făină**
- **300 ml lapte**
- **4 ouă**
- **200 g caşcaval sau brânză telemea**
- **50 g pesmet**
- **o legătură pătrunjel verde**
- **un praf de sare**

Mod de preparare:

1. Cartofii se spală bine, se fierb în coajă, se curăță apoi și se taie felii.
2. Se face un sos alb astfel: într-o cratiță se topesc 100 g unt (sau margarină), se adaugă făina dizolvată în lapte și sarea și se amestecă în continuu, pentru a evita formarea de cocoloașe. Se fierbe la foc moderat, aproximativ 10 minute. Cartofii se amestecă cu sosul obținut și se adaugă jumătate din cantitatea de caşcaval sau brânză trecute prin răzătoare și ouăle bătute.
3. Se unge un vas de cuptor cu 25 g unt (sau margarină) și se tapetează cu pesmet. Se toarnă compoziția în tavă, se scutură vasul și se nivelează. Se presară restul de caşcaval sau brânză și unt sau margarină.
4. Tava se introduce în cuptor, unde se lasă 15-20 de minute, la foc mediu, până ce cartofii se gratinează. Se lasă să se răcorească în vasul de copt și apoi se taie și se aduc la masă ornați cu pătrunjel verde tocat.

PORȚII: 4-6 | **PREPARARE:** 10 MIN | **FIERBERE:** 60 MIN | **COACERE:** 15 MIN

FEL PRINCIPAL

Cod alb cu sos meunière

Ingrediente:

- 400 filé de cod
- 3 linguri făină
- ulei pentru prăjit
- sare
- piper

Pentru sos:

- 50 g unt
- zeama de la o jumătate de lămâie
- o legătură pătrunjel
- o lingură capere
- sare
- piper

Mod de preparare:

1. Se dă peștele prin făina amestecată cu sare și piper și se prăjește în ulei. Se scoate pe servete de hârtie.
2. Pentru sos, se topește untul până când prinde o culoare maronie, după care se adaugă zeama de lămâie și caperele, amestecând continuu. Se adaugă sare și piper, după gust, iar la sfârșit se pune pătrunjelul mărunt tocat.
3. Se aduce peștele la masă cu sosul deasupra. Cea mai bună garnitură sunt cartofii fierți, natur.

PORȚII:	PREPARARE:	FIERBERE:	PRĂJIRE:
2	10 MIN	5 MIN	10 MIN

FEL PRINCIPAL

Rețetă trimisă de **Mihaela Cercel, Drobeta Turnu Severin**

Mâncare de năut cu dovleac

Ingrediente:

- 500 g dovleac
- 250 g năut
- o ceapă
- un morcov
- 1/2 lămâie
- 2 linguri ulei
- sare
- amestec de piper roșu, alb, verde și negru

Mod de preparare:

1. Cu o seară înainte, năutul se spală și se pune la înmuiat într-o cantitate de apă dublă celei de năut. A doua zi, se scurge și se pune la fiert în apă rece până se înmoaie, aproximativ 2 ore.
2. Se taie dovleacul în cubulețe potrivite și se opărește în puțină apă, apoi se scurge.
3. Între timp, se rade morcovul și se toacă ceapa fin. Se pun la călit în uleiul încins, se adaugă năutul scurs și puțin din zeama în care a fiert. Se lasă 10 minute la foc mic, apoi se adaugă dovleacul, sare după gust și amestecul de piper.
4. Se scutură cratița pentru a evita sfărâmarea dovleacului și se stropește cu zeama de lămâie. Mâncărica este ideală pentru zilele de post datorită conținutului mare de proteine pe care îl conține năutul.

PORȚII:	PREPARARE:	FIERBERE:	AȘTEPTARE:
4	12 ORE	150 MIN	

Rețetă trimisă de **Felicia Măciucă, e-mail**

Pește în aluat

Ingrediente:

- 2 pești dorada de cca 400-500 g fiecare
- 2 lămâi
- sare
- piper

Pentru aluat:

- 100 g amidon
- sare
- piper
- 400 g făină
- 100 g unt

Pentru decor:

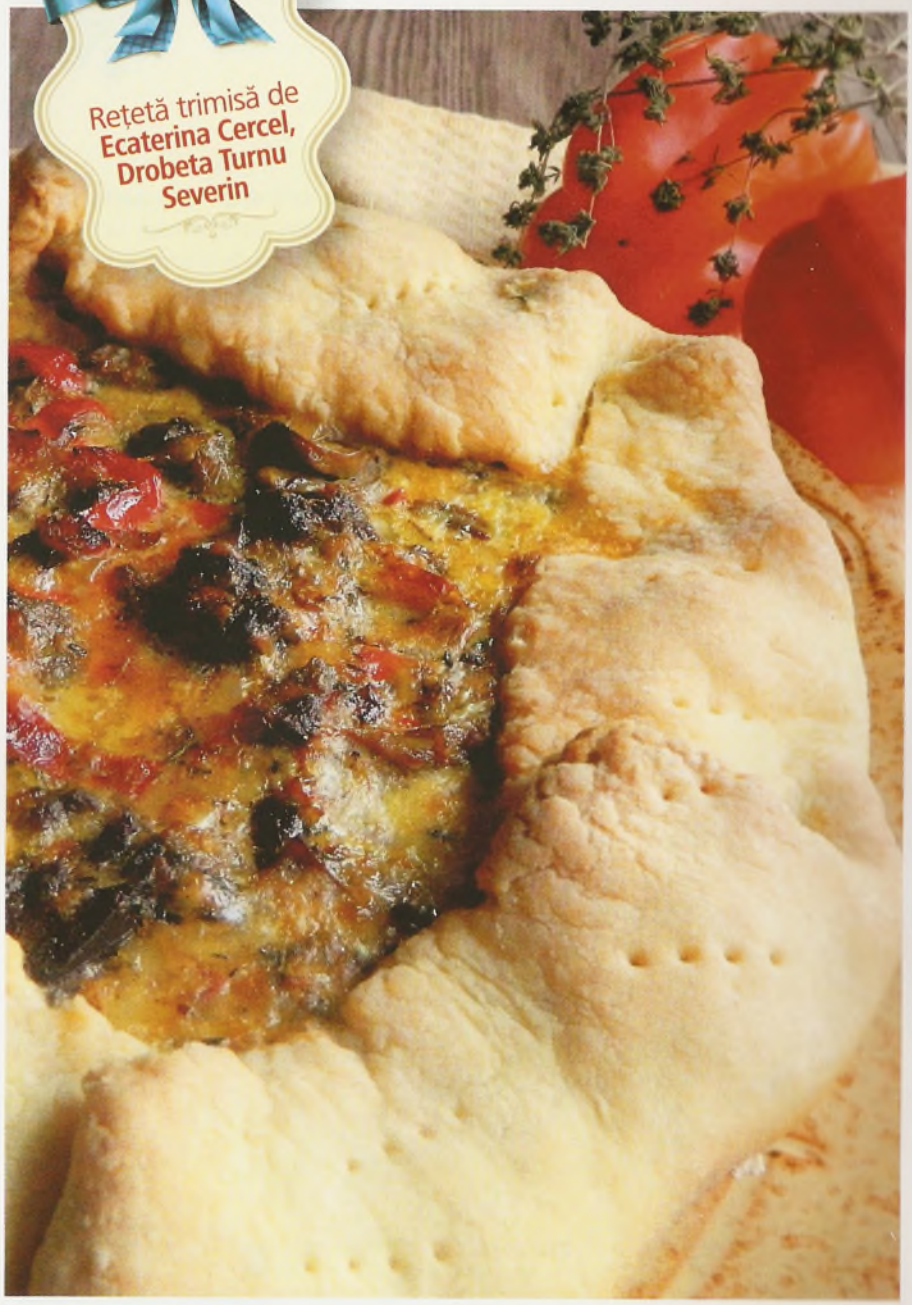
- un ou
- semințe după gust

Mod de preparare:

1. Peștele se curăță la interior și exterior, se spală și se lasă la scurs. Se prepară un sos din suc de lămâie, sare și piper și cu acesta se unge peștele, inclusiv la interior. Se dă la rece, acoperit, aproximativ 30 de minute.
2. Pentru aluat, se amestecă ingredientele până se obține un aluat elastic. Se dă la rece 30 minute, apoi se împarte în două. Se întind două foi și se îmbracă fiecare pește în aluat, modelându-l astfel încât să ia forma peștelui. În interiorul peștelui se pot pune felii de lămâie.
3. Aluatul cu peștele la interior se unge cu ou bătut și se presară cu un amestec de semințe. Se așază în tavă și se dau la cuptor la treapta 2 pentru 40 minute și la final 10 minute la treapta 3, pentru rumenire.

PORȚII: 2 | **PREPARARE:** 60 MIN | **COACERE:** 50 MIN | **AȘTEPTARE:** 30 MIN

FEL PRINCIPAL



Rețetă trimisă de **Ecaterina Cercel, Drobeta Turnu Severin**

Tartă cu ciuperci și ficat

Ingrediente:

Pentru blat:

- un ou
- 2-3 linguri smântână
- 100 g margarină
- 300 g făină
- sare
- 1-2 linguri apă rece

Pentru umplutură:

- 300 g ficăței de pui
- o conservă ciuperci
- 3 ouă
- 100 g caşcaval ras
- 3 linguri ulei
- o ceapă
- sare
- piper
- cimbru măcinat
- un ardei gras roşu

Mod de preparare:

1. Se cerne făina într-un castron, se adaugă margarina tăiată cubulețe și sarea apoi se amestecă bine, până se obține un aluat sfărâmicios. Peste acesta se adaugă oul bătut și smântâna și se frământă până se obține un aluat potrivit de tare, nelipicios. Dacă este nevoie, se adaugă 1-2 linguri apă rece, apoi se dă aluatul la rece pentru 30 de minute.
2. Se curăță ceapa, se toacă fin și se călește în uleiul încins. Se adaugă ciupercile spălate și bine scurse, se călesc împreună câteva minute, apoi se adaugă ardeiul gras tăiat julien și ficățeii tăiați cubulețe mai mici. Amestecul se ține pe foc până când ficățeii s-au albit bine, fără a se prăji, apoi se lasă la răcit. Când sunt deja la temperatura camerei, se amestecă cu sare, piper, cimbru, cu ouăle și caşcavalul ras.
3. Se tapetează o tavă rotundă cu margarină și făină. Se întinde aluatul ceva mai mare decât forma de copt. Se întinde în tavă, se înțeapă cu o furculiță din loc în loc, apoi se toarnă umplutura. Se acoperă cu bucățile de aluat ce trec peste formă. Se dă la cuptor până este gata și se rumenește frumos.

PORȚII:	PREPARARE:	COACERE:	ASTEPTARE:
4	60 MIN	40 MIN	30 MIN

FEL PRINCIPAL

Rețetă trimisă de **Cristian Nădăban, Arad**

Varză à la Cluj

Ingrediente:

- **750 g varză murată tăiată mărunt**
- **500 g carne tocată, amestec de vită și porc**
- **150 g orez**
- **100 ml bulion de roșii**
- **100 g smântână**
- **2 cepe**
- **ulei**
- **sare și piper, după gust**

Mod de preparare:

1. Orezul se fierbe în apă cu puțină sare. Ceapa se taie mărunt și se călește în puțin ulei. Când ceapa devine sticloasă, se adaugă carnea și se condimentează cu sare și piper.
2. Toate compozițiile de mai sus se așază într-o tavă de cuptor după cum urmează: un strat de varză tocată, un strat de orez fiert, un strat de carne, încă un strat de orez și apoi încă unul de varză.
3. Deasupra se toarnă bulionul și se dă la cuptor pentru 30 de minute. Se scoate, se toarnă smântâna și se mai dă la cuptor pentru 10 minute.

PORȚII: 4-6 | **PREPARARE:** 40 MIN | **FIERBERE:** 10 MIN | **COACERE:** 40 MIN

Rețetă trimisă de **Oana Otilia Trică, Vâlcea**

Crap pe pat de legume

Ingrediente:

- un crap de 1 kg
- 3 cepe
- 2 dovlecei
- 3-4 cartofi
- 1/2 kg roșii
- 5 căței de usturoi
- un pahar vin alb
- 1/2 lămâie
- 4 linguri cu ulei
- sare

Mod de preparare:

1. Se curăță peștele de solzi, se spală bine, se condimentează cu sare și se stropește cu zeama de la jumătate de lămâie.
2. În tava de copt se pune uleiul, se așază rondele de dovlecei, cartofi și roșii. Se presară un praf de sare, se adaugă ceapa tăiată julien și usturoiul feliuțe.
3. Se așază peștele în tavă, se toarnă vinul, se acoperă cu folie de aluminiu și se dă la cuptor, la foc moderat, circa 30 de minute. Se îndepărtează folia și se lasă 10 minute, pentru ca peștele și legumele să se rumenească frumos.

PORȚII:	PREPARARE:	COACERE:	AȘTEPTARE:
4-6	30 MIN	40 MIN	—

FEL PRINCIPAL

Rețetă trimisă de
Adelina Podelean, Hunedoara

Pui cu ananas

Ingrediente:

- 600 g piept de pui
- o cutie rondele de ananas
- 6 ouă de prepeliță
- 50 g unt
- 50 g făină
- 20 g sare
- piper alb
- boia dulce

Mod de preparare:

1. Carnea se curăță de pielițe, se spală și se taie felii care se bat cu ciocanul de carne.
2. Se scurg bine de zeamă rondelele de ananas și se trec prin făină.
3. Se prăjește carnea în unt topit până se rumenește ușor pe ambele părți. În grăsimea rămasă se rumenesc ușor și rondelele de ananas.
4. Carnea se pune într-o tavă de cuptor, pe lângă aceasta se așază rondelele de ananas, iar în găurile acestora se sparge câte un ou de prepeliță, se condimentează totul, se adaugă zeama din compot și se bagă în cuptorul încins la 180°C, pentru circa 20 minute, până ce oul este închegat.

PORȚII: 4 | **PREPARARE:** 15 MIN | **PRĂJIRE:** 15 MIN | **COACERE:** 20 MIN

Biscuiți fragezi cu ciocolată

Ingrediente:

- 250 g făină
- 2 ouă
- 175 g unt
- 50 g cacao
- 60 g zahăr
- 150 g cremă de ciocolată (la borcan, din comerț)
- o fiolă subțire esență rom
- 2 linguriță praf de copt
- 2 linguri coniac
- o linguriță coajă de portocale

Mod de preparare:

1. Ouăle se mixează cu zahărul, esența de rom, coniacul și coaja de portocale. Se adaugă untul topit și răcit și se omogenizează. Se pune crema de ciocolată din comerț (la temperatura camerei) și se amestecă din nou.
2. Separat, se amestecă făina cu praful de copt și cacaua. Se adaugă treptat din ingredientele uscate și ouăle și se amestecă bine până se formează un aluat moale și pufos.
3. Aluatul se pune în folie alimentară și se dă la rece pentru 40 de minute. Se fac biluțe sau se taie aluatul cu forme și se dau la cuptor pentru 8-10 minute, cât să treacă testul cu scobitoarea. Biscuiții trebuie să iasă moi, și nu tari sau crocanți.

PORȚII: 4 | PREPARARE: 30 MIN | COACERE: 10 MIN | AȘTEPTARE: 40 MIN

Brioșe cu biscuiți

Ingrediente:

- 12 biscuiți de ciocolată cu cremă de vanilie
- 350 g brânză dulce de vaci (grasă)
- 2 linguri smântână
- 4-5 linguri zahăr
- 2 plicuri zahăr vanilat
- 2 ouă
- 12 hârtii de brioșe

Mod de preparare:

1. Se pregătește umplutura de brânză pentru care, într-un bol, se pune brânza dulce, zahărul, zahărul vanilat, ouăle și se amestecă bine până brânza devine o cremă fină. Se adaugă și cele 2 linguri de smântână și se amestecă până acestea se încorporează în cremă.
2. Se desfac cu grijă biscuiții și jumătățile de biscuite pe care rămâne crema se pun într-o hârtie de brioșe (cu crema în sus). Se procedează astfel cu toți cei 12 biscuiți.
3. Biscuiții rămași (jumătățile fără cremă) se mărunțesc și se adaugă peste crema de brânză și se amestecă.
4. Se pun cam 2 linguri de brânză în fiecare hârtiuță de brioșă și se dă tava la cuptor pentru circa 20 minute. Când brânza s-a legat și brioșele sunt coapte, se scoate tava din cuptor și se lasă să se răcească.

PORȚII:	PREPARARE:	COACERE:	AȘTEPTARE:
3-4	20 MIN	20 MIN	—

Prajitură cu zmeură și cremă de urdă

Ingrediente:

Pentru biat:

- 4 ouă
- 150 g zahăr brun
- 3 linguri apă fierbinte
- 200 g făină
- o lingură pudră de roșcove
- o lingură zahăr vanilat
- 3 lingură ulei
- o linguriță praf de copt

Pentru cremă:

- 250 g urdă
- 200 g cremă de brânză
- 250 ml frișcă
- 250 g zmeură
- 2 linguri pline cu miere
- 100 g zahăr brun
- un plic gelatină
- zahăr brun vanilat

Pentru decor:

- 250 g zmeură
- 2 plicuri jeleu roșu de tort

Mod de preparare:

1. Pentru blat, albușurile se bat spumă cu zahărul și zahărul vanilat. Se adaugă gălbenușurile unul câte unul, alternând cu apa fierbinte și uleiul. Se pune și făina cernută și amestecată cu pudra de roșcove și praful de copt. Se toarnă compoziția obținută într-o tavă cu diametrul de 26 cm tapetată cu hârtie de copt. Compoziția se dă la cuptor și se coace la foc potrivit.
2. Pentru cremă, urda, crema de brânză, zahărul, mierea și zahărul brun vanilat se pun într-un robot și se mixează bine până se obține o cremă fină. Se adaugă gelatina dizolvată în 50 ml apă și se omogenizează bine. Compoziția obținută se toarnă peste frișca bătută spumă, se adaugă și zmeura și se încorporează cu mișcări lente.
3. Prăjitura se montează în forma în care s-a copt blatul. Crema se toarnă peste blatul răcit, se introduce la frigider pentru 2-3 ore până se încheagă bine. Se decorează cu zmeură peste care se toarnă un strat de jeleu roșu de tort, pregătit după instrucțiunile de pe plic.

PORȚII: 4-6 | **PREPARARE:** 40 MIN | **COACERE:** 20 MIN | **AȘTEPTARE:** 3 ORE

Rețetă trimisă de Andreea Dianu, București

Cheesecake cu ciocolată

Ingrediente:

Pentru blat:

- 200 g biscuți simpli și cu cacao
- 150 g unt
- 2 linguri cacao

Pentru umplutură:

- 400 g cremă de brânză sau brânză proaspătă de vaci
- 3 ouă
- 250 g zahăr
- 100 g ciocolată albă
- 3 linguri smântână
- o păstaie vanilie
- 2 linguri amidon
- 50 g ciocolată neagră
- 2 linguri cacao

Mod de preparare:

1. Pentru blat, biscuiții se macină în robotul de bucătărie sau se pun într-o pungă groasă și se pisează cu sucitorul. Pesmetul obținut se amestecă cu cacaua și peste aceasta se toarnă untul topit.
2. Amestecul obținut se pune într-o tavă tapetată cu hârtie de copt și unsă cu unt pe margini și se presează cu un pahar. Pe margine se formează o bordură de 1-2 cm de biscuiți. Se dă la rece.
3. Pentru umplutură, ouale se mixează cu zahărul până își dublează volumul și zahărul este dizolvat, apoi se adaugă brânza și smântâna și se omogenizează. Ciocolata albă se topește la microunde și se adaugă peste amestec împreună cu extractul de vanilie. La sfârșit, se adaugă amidonul. Din umplutură se lasă deoparte 1/3, iar restul se pune peste blatul de biscuiți și se introduce tava în cuptorul preîncălzit.
4. Umplutura oprită se amestecă cu ciocolată topită și cacaua. După 10 minute, în care prăjitura a stat în cuptor, se scoate și se pune umplutura cu ciocolată, nivelând cu un cuțit. Tava se pune din nou în cuptor și se coace aproximativ 40 de minute, la temperatură medie-mică. Se lasă să se răcească, apoi se scoate din tavă, se mută cu grijă pe un platou și se decorează cu ciocolată tocată și trufe de ciocolată, apoi se dă la rece pentru o oră.

PORȚII:	PREPARARE:	COACERE:	AȘTEPTARE:
4	40 MIN	50 MIN	—

DESERTURI

Rețetă trimisă de Angelica Nistor, Baia Mare

Cornulețe cu untură

Ingrediente:

- un kg făină
- 350 g untură
- 3 gălbenușuri
- coaja de la o lămâie
- 200 g lapte bătut
- o linguriță bicarbonat
- puțină sare
- un borcan 300 g cu magiun
- 200 g nucă măcinată
- zahăr pudră pentru ornat

Mod de preparare:

1. Se pun într-un castron făina, untura, gălbenușurile, sarea, coaja de lămâie și se adaugă treptat puțin lapte bătut în care se stinge lingurița de bicarbonat.
2. Se frământă bine până ce aluatul este maleabil, ușor moale și elastic. Se împarte aluatul în bile potrivit de mari care se întind în formă rotundă, ca un cerc. Fiecare cerc format se taie în triunghiuri. La baza lată a triunghiului se pune câte o linguriță de magiun amestecat cu nucă măcinată. Se rulează ușor aluatul începând de la baza lată a fiecărui triunghi.
3. Se așază cornulețele într-o tavă tapetată cu hârtie de copt și se dă la cuptor, la foc iute, până când cornulețele devin aurii. Când sunt gata, se pudrează cu zahăr pudră și se servesc fie calde, fie reci.

PORȚII:	PREPARARE:	COACERE:	AȘTEPTARE:
4-6	45 MIN	20-30 MIN	—

DESERTURI

Rețetă trimisă de Angelica Nistor, Baia Mare

Gogoși pufoase

Ingrediente:

- un kg făină albă
- 150 g zahăr
- 100 g lapte praf
- 50 g drojdie uscată
- 460 ml apă
- 2 ouă
- 80 g unt
- sare
- ulei de floarea-soarelui, pentru prăjit

Pentru servit:

- zahăr pudră

Mod de preparare:

1. Se amestecă foarte bine ingredientele uscate: făina, praful de sare, zahărul, laptele și drojdia uscată.
2. Se adaugă apa și ouăle puțin bătute în prealabil. Se frământă aluatul cam 5 minute. Se pune apoi untul topit și se continuă frământarea până aluatul devine moale și pufos. Dacă aluatul este prea moale, se poate adăuga încă puțină făină.
3. Se formează aluatul într-o bilă, se pune într-un castron și se lasă să stea la dospit cam o oră, o oră jumătate până crește și își dublează volumul.
4. Pe masa presărată cu făină albă, se întinde aluatul în grosime de un centimetru. Se taie cu un pahar mare cercuri și cu o formă mai micuță un cerc în mijloc. Se lasă gogoșile tăiate să stea cam 30 de minute până cresc. Se pun apoi la prăjit în ulei încins și se lasă cam un minut pe fiecare parte până devin aurii. Se scot pe un șervet de hârtie, se lasă să se scurgă puțin, după care se tăvălesc prin zahăr pudră.

PORȚII:	PREPARARE:	PRĂJIRE:	AȘTEPTARE:
6-8	30 MIN	20 MIN	120 MIN

Prăjitură Mozart

Ingrediente:

- 200 g biscuiți fragezi
- 125 g unt
- 250 g cremă de ciocolată
- esență vanilie sau rom
- 400 g iaurt gras
- 150 g zahăr pudră vanilinat
- un plic gelatină
- 800 g căpșuni

Mod de preparare:

1. Biscuiții se mărunțesc fin apoi se amestecă bine cu untul topit amestecat în prealabil cu crema de ciocolată și esența.
2. Se pune o folie de celofan într-o formă de cozonac și se toarnă amestecul de biscuiți, presând ușor, până se tasează toată suprafața, apoi se pun deasupra căpșuni întregi.
3. Se mixează iaurtul cu zahărul pudră vanilinat, apoi se toarnă în fir subțire gelatina dizolvată în apă rece și fiartă la bain-marie. Toată compoziția se toarnă peste căpșunile din formă, se lasă cam 10 minute la frigider, apoi se decorează cu feliuțe subțiri de capșuni, înfipte ușor în cremă. Se dă la rece pentru 3 ore.

PORȚII:	PREPARARE:	COACERE:	AȘTEPTARE:
4-6	30 MIN	—	3 ORE

Rețetă trimisă de Anișoara Ursan, Cernavodă

Prăjitură cu portocale confiate

Ingrediente:

Pentru 4 foi de foitaj:

- 3 ouă
- 150 g zahăr pudră
- 150 ml ulei de floarea-soarelui
- coajă rasă de portocală
- o linguriță amoniac stins cu oțet
- făină cât cuprinde (circa 700 g)
- un praf sare

Pentru cremă:

- 3 ouă
- 3 linguri amidon
- 750 ml lapte
- 200 g zahăr
- vanilie
- un praf sare

Pentru coaja confiată:

- coaja de la o portocală
- sucul de la o portocală
- 250 g zahăr

Mod de preparare:

1. Coaja de portocală, curățată de stratul alb apoi tăiată cubulețe mici, se pune la fiert în sucul stors de portocală amestecat cu 250 g zahăr. Se fierbe circa15 minute, amestecând ușor.
2. Pentru foi, ouăle se freacă cu un praf de sare și zahărul, apoi se toarnă câte un pic uleiul. Se adaugă coaja rasă de portocală, linguriță de amoniac stinsă cu un strop de oțet și apoi, făina. Ingredientele se amestecă la început cu lingura, apoi se frământă cu mâna până nu se mai lipește de mână. Coca obținută se împarte în 4 bucăți egale care apoi se întind cu sucitorul în foi subțiri care se coc pe dosul tăvii, fiecare maximum 5 minute, la foc potrivit. Se îndepărtează cu grijă de pe tavă pentru că vor fi foarte fragede.
3. Pentru cremă, albușurile se bat spumă tare cu un praf de sare și 3 linguri de zahăr. Gălbenușurile se freacă un pic cu restul de zahăr, cu 100 ml lapte și amidonul, apoi se adaugă treptat și restul de lapte. Crema se fierbe la bain-marie, amestecându-se continuu, până devine groasă, apoi se adaugă și vanilia.
4. Se montează prăjitura ungând foile cu crema caldă, întinsă în strat uniform pe ele, apoi se suprapun una peste alta, presând ușor cu mâna. Deasupra prăjiturii se toarnă siropul cald fiert cu coaja de portocală, puțin câte puțin, pentru a fi absorbită de foaie, apoi se împart uniform deasupra prăjiturii cubulețele de coajă. Se lasă să se răcească, cel puțin 2 ore, apoi se taie în bucățele potrivit de mari.

PORȚII:	PREPARARE:	FIERBERE:	COACERE:
4-6	40 MIN	25 MIN	20 MIN

Rețetă trimisă de **Florentina Hij, Suceava**

Prăjitură "Alb-negru"

Ingrediente:

Pentru blat
- 10 ouă
- 200 g zahăr
- 60 ml lapte
- 280 ml ulei
- 100 g gris
- 80 g cacao
- 140 g făină
- 5 linguri miere
- un plic praf de copt

Pentru cremă:
- 500 ml frișcă lichidă
- o cutie lapte condensat
- un plic gelatină
- 2 linguri miere
- 100 ml lapte normal

Pentru glazura 1:
- 120 g ciocolată simplă
- 70 g unt
- o lingură apă
- 2 linguri ulei

Pentru glazura 2:
- 220 g ciocolată simplă
- 100 g unt
- 2 linguri ulei
- o lingură apă

Mod de preparare:

1. Pentru blat, se bat gălbenușurile cu zahărul până se albesc și devin ca o cremă. Se amestecă făina cu praful de copt, cacaua și grișul și se adaugă în gălbenușuri. Se mixează puțin, apoi se adaugă treptat laptele, uleiul și mierea. Se bat albușurile spumă tare cu un praf de sare și se încorporează ușor în compoziție.
2. Se împarte compoziția în 2 părți și se coc 2 foi în tava mare de aragaz tapetată cu hârtie de copt, circa 15 minute fiecare.
3. Pentru cremă, se înmoaie gelatina în puțină apă, apoi se toarnă peste ea 50 ml lapte cald și se amestecă. Se mixează puțin laptele condensat cu 50 ml lapte, apoi se bate frișca și se adaugă peste laptele condensat împreună cu mierea și gelatina, amestecând ușor.
4. Ambele glazuri se prepară, separat, astfel: se pun toate ingredientele în cratiță, pe foc mic, și se lasă până se topesc, apoi se lasă să se răcească.
5. Când toate componentele sunt gata, pe un blat se pune jumătate din cremă, se dă la rece, se întinde apoi prima glazură, se dă iar la rece, apoi se întinde restul de cremă. Se pune și al doilea blat, peste care se întinde glazura 2 caldă și să dă iar la rece pentru o oră.

PORȚII:	PREPARARE:	FIERBERE:	COACERE:
4-6	80 MIN	10 MIN	30 MIN

Rețetă trimisă de **Florentina Snae, sat Lacu-Sărat, jud. Brăila**

Prăjitură "Munți"

Ingrediente:

Pentru foile albe:
- 2 ouă
- o lingură untură
- 8 linguri lapte
- o lingură bicarbonat stins în oțet
- 200 g făină
- 2 linguri zahăr

Pentru foile maro:
- 2 ouă
- o lingură untură
- 8 linguri lapte
- o lingură bicarbonat stins în oțet
- 3 linguri cacao
- 200 g făină
- 2 linguri zahăr

Pentru cremă:
- 3 căni lapte
- 350 g margarină
- o cană și jumătate zahăr
- 12 linguri făină
- 3 ouă
- esențe (vanilie sau rom)

Pentru ornat:
- un borcan mare cremă de ciocolată din comerț
- fulgi de nucă de cocos

Mod de preparare:

1. Pentru foi, se mixează ouăle cu zahărul, până se topește acesta din urmă. Se adaugă untura topită, laptele, bicarbonatul stins în oțet și făina și se amestecă în continuare până se obține coca. Pentru coca maro se adaugă cacaua înainte de făină. Fiecare cocă se împarte în 3 părți, care se întind în foi. Acestea se coc una câte una pe fundul tăvii de aragaz, câte 10 minute.

2. Pentru cremă, laptele se pune pe foc cu margarina până se topește aceasta din urmă. Între timp, se bat ouăle cu zahărul și se toarnă laptele fierbinte, amestecându-se continuu. Se adaugă esențele, apoi făina în ploaie, și se lasă la foc mic. Din această cremă se oprește o cană pentru asamblarea prăjiturii. Cu crema rămasă se ung foile alternativ (una albă, una maro) și se pun la presat și la rece, până a doua zi.

3. După presare, se taie fâșii de 5 cm lățime (ar trebui să iasă 6-7 fâșii), apoi se taie pe diagonală și se lipesc între ele cu crema din cană oprită cu o zi înainte. La final, trebuie să aibă forma unui munte. Se îmbracă în cremă de ciocolată din comerț, topită la bain-marie iar pe deasupra se presară fulgi de nucă de cocos.

PORȚII:	PREPARARE:	COACERE:	AȘTEPTARE:
6-8	60 MIN	30 MIN	12 ORE

Rețetă trimisă de
Alina Codrean,
e-mail

Prăjitură cu piersici și bezea

Ingrediente:

- 5-6 piersici
- 5 ouă
- 2 căni zahăr
- o cană lapte
- o cană ulei
- 2 căni și jumătate făină
- un plic zahăr vanilat
- un plic praf de copt
- o linguriță oțet
- un praf de sare

Mod de preparare:

1. Pentru aluat, se mixează gălbenușurile cu o cană de zahăr și zahărul vanilat până ce gălbenușurile se deschid la culoare și își măresc puțin volumul. Se adaugă apoi uleiul, amestecând mereu, apoi laptele, făina și, la final, praful de copt stins cu o linguriță de oțet.
2. Se pune aluatul într-o tavă (28x38 cm) se acoperă cu hârtie de copt și se dă tava la cuptorul preîncălzit la 180°C, pentru 5-10 minute.
3. Se taie piersicile în 2 sau în 4 bucăți (depide cât de mari sunt). Când aluatul s-a întărit puțin se scoate tava din cuptor și se aranjează fructele peste aluat, apoi se bagă iarași tava în cuptor pentru încă 20-25 minute.
4. Între timp, se bat spumă tare albușurile cu un praf de sare și cu restul de zahăr. Când aluatul e copt, se scoate tava din cuptor și se pun albușurile bătute deasupra fructelor. Se dă iarăși tava la cuptor la 155-160°C (pe raftul din mijloc) pentru aproximativ o oră sau chiar o oră jumătate.
5. Când bezeaua va căpăta o culoare plăcută, arămie, iar înăuntru va fi albă, prăjitura e gata. Se scoate din cuptor și se lasă să se răcească bine înainte de a o servi.

PORȚII:	PREPARARE:	COACERE:	AȘTEPTARE:
4	30 MIN	125 MIN	60 MIN

Rețetă trimisă de **Mihaela Cercel, Drobeta Turnu Severin**

Prăjitură aromată de post

Ingrediente:

- 3 linguri gem de prune
- o cană zahăr
- o cană sifon
- 1/2 cană ulei
- coriandru măcinat
- un praf de sare
- migdale
- 50 g merișoare
- o lingură cacao
- o linguriță bicarbonat de sodiu
- o linguriță praf de copt
- 2 căni făină

Mod de preparare:

1. Se amestecă gemul cu zahărul, apoi se pun pe rând sifonul, uleiul și un praf de sare. Se amestecă făina cu cacaua, coriandrul, praful de copt și bicarbonatul, apoi se toarnă amestecul în ploaie peste compoziția cu gem, amestecând până la omogenizare.
2. Se adaugă merișoarele, se amestecă, apoi se toarnă compoziția într-o tavă unsă cu margarină și tapetată cu făină. Se dă tava la cuptorul preîncălzit pentru 15 minute, la foc potrivit. Între timp, se taie migdalele în bucăți mai mici.
3. Se scoate prăjitura din cuptor după 15 minute și se presară migdalele, apoi se dă la cuptor pentru încă 25 de minute. Se lasă prăjitura să se răcească, apoi se taie.

PORȚII:	PREPARARE:	COACERE:	AȘTEPTARE:
4	20 MIN	40 MIN	—

Rețetă trimisă de **Carmen Năbădan, Arad**

Prăjitură cu brânză și vișine

Ingrediente:

Pentru blat:

- 7 ouă
- 3 linguri cacao
- 7 linguri zahăr
- 4 linguri făină
- esență rom
- praf copt

Pentru cremă:

- 300 ml frișcă lichidă
- 100 g unt
- 5 linguri zahăr
- 400 g brânză de vaci, bine scursă

Pentru decor:

- vișine
- 200 ml frișcă
- 100 g ciocolată

Mod de preparare:

1. Pentru blat, se bat albușurile tare, se adaugă zahărul și se încorporează gălbenușurile. Apoi, se adaugă pe rând făina amestecată cu praful de copt, cacaua și esența de rom. Se toarnă compoziția într-o tavă și se dă la cuptor 30 minute.
2. Pentru cremă, se bate brânza cu zahărul și untul, apoi se adaugă frișca bătută. După ce s-a răcit blatul, se pune peste el crema, iar deasupra se pun vișinele și glazura obținută din frișca lichidă încalzită un pic pe foc, în care s-a adăugat și ciocolata.

PORȚII:	PREPARARE:	COACERE:	AȘTEPTARE:
4	40 MIN	30 MIN	—

DESERTURI

Rețetă trimisă de
Loredana Carp,
Bârlad
e-mail

Prăjitură cu ciocolată și zmeură

Ingrediente:

Pentru foi:
- 9 ouă
- 9 linguri zahăr
- 7 linguri făină
- 2 linguri cacao
- esență de rom

Pentru crema 1:
- 200 g ciocolată cu lapte
- 200 ml frișcă lichidă

Pentru crema 2:
- 200 g ciocolată albă
- 170 ml frișcă lichidă
- o linguriță esență de vanilie

Pentru ornat:
- 350 g zmeură

Pentru sirop:
- 150 g zahăr
- 250 ml apă
- 3-4 linguri Amaretto sau esență de rom

Pentru glazură:
- 150 g ciocolată

Mod de preparare:

1. Întâi se pregătesc cremele pentru care se pun ciocolata și frișca într-un vas și se țin pe foc mic până ce ciocolata începe să se topească, amestecând continuu fără a fierbe. La fel se procedează și în cazul celei de-a doua creme. După ce s-au răcit, se pun în vase individuale și se dau la frigider pentru 4 ore. Apoi se scot și se mixează adăugând și aromele, de preferat cu o esență cât mai concentrată pentru ca o cantitate mai mare să nu taie cremele.

2. Pentru sirop, se fierbe apa cu zahărul, iar când s-a răcorit, se aromatizează cu Amaretto sau esență de rom.

3. Pentru foi, albușurile se bat spumă cu 6 linguri de zahăr, iar gălbenușurile cu restul de zahăr și esența de rom. Se amestecă ușor cele două compoziții peste care se cerne făina amestecată cu cacaua. Se încorporează bine cu mișcări ușoare, fără ca albușul să se lase. Se împarte compoziția în trei părți din care se întind trei foi care se coc pe dosul tăvii tapetată cu hârtie de copt. Apoi se lasă să se răcească și se îndepărtează hârtia de copt.

4. Se însiropează ușor prima foaie, după care se întinde crema de ciocolată albă. Se așază deasupra un strat generos de zmeură, după care se pune și a doua foaie care se însiropează la fel ca și prima. Se întinde și al doilea strat de cremă peste care se așază zmeura și ultima foaie. Se însiropează ușor și se dă la rece prăjitura pentru 2 ore. După ce s-a răcit bine se porționează după preferințe, se glasează cu ciocolată și se decorează cu un mot spriț făcut din cremă și zmeură.

PORȚII:	PREPARARE:	COACERE:	AȘTEPTARE:
4	60 MIN	30 MIN	6 ORE

Rețetă trimisă de
Adriana Petrescu,
Timișoara

Prăjitură cu blat și cremă

Ingrediente:

Pentru blat:

- 10 ouă
- 8 linguri făină
- 2 linguri cacao
- 10 linguri zahăr
- 2 linguri apă rece
- 2 linguri zeamă de lămâie

Pentru sirop:

- 2 căni mari de cafea
- 3-4 linguri vișinată

Pentru cremă:

- 4 plicuri praf cremă tiramisu din comerț
- 600 ml lapte rece
- 1-2 cutii de 250 g mascarpone

Pentru ornat:

- praf de cacao sau ciocolată rasă

Mod de preparare:

1. Pentru blat, se bat albușurile spumă cu zahărul și cu zeama de lămâie până se topește zahărul. Se adaugă treptat gălbenușurile, se amestecă și se încorporează ușor făina, cacaua și apa rece. Se unge cu unt sau ulei o tavă, se tapetează cu făină și se toarnă compoziția rezultată, care se dă la cuptor aproximativ 30 de minute.

2. Între timp, se pregătește crema. Într-un vas, se pune laptele, se adaugă praful din plicuri și se mixează rapid circa 6 minute. La final, se adaugă și brânza mascarpone, crema devenind astfel fină și aromată.

3. Blatul se lasă la răcit, se taie în două și se însiropează cu amestecul de cafea și vișinată. Peste primul blat se pune jumătate din cremă, se adaugă deasupra al doilea blat, iar peste acesta, din nou, crema. La final, se presară cacaua sau ciocolata rasă și se dă la rece.

PORȚII: 8-10 | **PREPARARE:** 30 MIN | **COACERE:** 30 MIN | **AȘTEPTARE:** 2 ORE

DESERTURI

Rețetă trimisă de
Florica Dragoș,
Maramureș

Prăjitura duet

Ingrediente:

Blatul alb:

- 250 g lapte praf
- 100 g unt
- 150 g zahăr
- 80 ml apă
- o lingură esență de rom
- 100 g nucă taiată mare

Blatul negru:

- 150 g biscuiți măcinați
- 100 g nucă tocată sau măcinată
- 150 g zahăr
- 75 g unt
- 75 ml apă
- 1-2 linguri cacao
- o lingură esență de rom

Pentru decor și tavă:

- 2 linguri cremă de ciocolată
- 100 g nucă
- o foaie de napolitană

Mod de preparare:

1. Pentru blatul alb, se pun într-o cratiță apa cu zahărul să fiarbă 5-10 minute până se leagă siropul, după care se ia de pe foc și se adaugă untul, nuca și esența. Se pune apoi laptele praf și se omogenizează bine. Se toarnă totul într-o tavă pe fundul căreia s-a pus foaia de napolitană și se presează bine.
2. Pentru blatul negru, se pune zahărul cu apa pe foc și se lasă cam 5-10 minute, până începe să se lege siropul. Apoi se adaugă nuca și se mai lasă 1-2 minute pe foc.
3. Se ia de pe foc și se adaugă untul, amestecând până se topește, apoi biscuiții măcinați, esența și se amestecă în continuare până se omogenizează bine compoziția. Apoi, se împarte în două: într-o parte se pune cacaua și cealaltă se lasă simplă.
4. Se toarnă compoziția cu cacao peste partea albă din tavă și se presează bine, apoi se pune si cea simplă. Se unge cu crema de ciocolată și se presară nucile tăiate bucăți mici. Se dă tava la rece până se întărește prăjitura.

PORȚII: 4-6 | **PREPARARE:** 30 MIN | **FIERBERE:** 20 MIN | **AȘTEPTARE:** 60 MIN

Rețetă trimisă de **Andrei Mânz, Timișoara**

Baclava

Ingrediente:

- **un pachet foi de plăcintă**
- **150 g margarină**
- **250 g miez de nucă**
- **o linguriță scorțișoară**
- **250 g miere**
- **300 ml apă**
- **200 g zahăr**
- **o linguriță esență de vanilie**
- **o linguriță esență rom**

Mod de preparare:

1. Se împart foile în trei părți egale. Se macină nucile și se amestecă cu scorțișoara. Se topește margarina până devine lichidă.
2. În tava de copt se pune o primă foaie de plăcintă, se unge cu margarină, se pune urmatoarea foaie, se unge și tot așa până se termină prima treime de foi. Se pune jumătate din cantitatea de nuci amestecată cu scorțișoară. Se așază peste nuci a doua treime de foi și se repetă operațiunea de ungere făcută anterior. Se presară a doua jumătate de nuci măcinate și se acoperă cu ultima treime de foi unse.
3. Se acoperă tava ca să nu se usuce foile și se dă la frigider 30-45 de minute. Se aprinde cuptorul, se scoate tava de la frigider și se porționează baclavalele în formă de romb sau pătrate, după preferință.
Se dă la cuptor 25 de minute, până se rumenește.
4. Între timp, la foc mic, se fierbe un sirop din apă și zahăr. După ce au fiert, se adaugă mierea, se mai dă un clocot, iar la final se adaugă esențele. Se toarnă siropul fierbinte peste baclavaua abia scoasă din cuptor. Se lasă să se răcească, iar când a ajuns la temperatura camerei se dă la rece.

PORȚII:	PREPARARE:	FIERBERE:	COACERE:
8-10	60 MIN	10 MIN	25 MIN

Prăjitură cu fulgi de cocos

Ingrediente:

Pentru blat:

- 200 g ciocolată albă
- 120 g margarină sau unt
- 180 g făină
- 50 g lapte praf
- 50 g zahăr pudră
- 3 ouă
- 1/2 plic praf de copt

Pentru glazură:

- 100 g ciocolată albă
- un cub unt
- o linguriță apă
- fulgi de cocos

Mod de preparare:

1. Se pun la topit, în vase separate, ciocolata și margarina și apoi se lasă să se răcorească.
2. Se amestecă ouăle cu zahărul și laptele praf până își dublează volumul și devin spumoase. Se adaugă ciocolata și margarina răcite și se amestecă bine, apoi făina cernută cu praful de copt și se continuă amestecarea, cu ajutorul unei linguri.
3. Se toarnă compoziția într-o tavă (26x20 cm) tapetată cu hârtie de copt și se dă la cuptor pentru aproximativ 40 de minute.
4. Se lasă prăjitura să se răcească complet și apoi se taie cuburi. Separat, se topește ciocolata împreună cu untul și lingurița de apă pe bain-marie, se lasă să se răcorească ușor. Cuburile de blat se rostogolesc pe rând, mai întâi prin ciocolata topită, și apoi prin fulgii de nucă de cocos.

PORȚII:	PREPARARE:	COACERE:	AȘTEPTARE:
4	30 MIN	40 MIN	30 MIN

Rețetă trimisă de Sanda Maxim, Baia-Mare

Tartă cu fructe

Ingrediente:

- 250 g făină
- 3 ouă
- 250 g zahăr
- 30 g unt
- 3 mere
- 2 kiwi
- o banană
- 1/2 plic praf de copt
- o esență vanilie
- o lingură apă minerală

Pentru ornat:

- 100 g stafide aurii
- 100 g zahăr pudră

Mod de preparare:

1. Pentru aluat, albușurile se bat spumă cu zahărul, se adaugă gălbenușurile, untul topit, apa minerală, esența de vanilie și fructele tăiate cubulețe.
2. Se amestecă toate bine, apoi se adaugă în ploaie făina și praful de copt. Se adaugă fructele curățate de sâmburi și tăiate rondele și cuburi, amestecând ușor.
3. Se toarnă compoziția în formă și se introduce în cuptorul încălzit la 180°C pentru 40 minute. Se ornează cu stafide și se presară zahăr pudră.

PORȚII:	PREPARARE:	COACERE:	ASTEPTARE:
4-6	30 MIN	40 MIN	—

Rețetă trimisă de **Andreea Dianu, București**

Tartă vegetariană

Ingrediente:

Pentru bază:

- 200 g prune deshidratate
- 60 g fulgi de ovăz
- 70 g nucă
- 4 linguri ulei de nucă
- 2 linguri apă
- 4 linguri miere

Pentru cremă:

- un avocado
- 2 linguri cacao
- 2 linguri miere
- o banană
- esență de vanilie

Mod de preparare:

1. Pentru bază, se pun toate ingredientele în robotul de bucătărie și se pasează bine, până se obține o masă omogenă și lipicioasă.
2. Într-o formă pentru mini tarte se pune o folie alimentară și 2 linguri din compoziția lipicioasă. Se nivelează cu o lingură, se răstoarnă pe un platou, apoi se scoate trăgând de marginile foliei. La fel se procedează cu toată compoziția.
3. Pentru cremă, avocado se curăță și se taie cubulețe, banana se taie felii și se pun într-un blender. Peste acestea, se adaugă mierea și cacaua. Se pasează până se formează o compoziție cremoasă. Se poate aroma cu puțină esență de vanilie. Peste fiecare tartă se pune o lingură din cremă. Se ornează cu cacao și fulgi de ovăz.

PORȚII:	PREPARARE:	COACERE:	AȘTEPTARE:
2	40 MIN	—	—

Rețetă trimisă de Ecaterina Cercel, Drobeta Turnu Severin

Tarte cu jeleu de struguri

Ingrediente:

Pentru tarte:

- 3 ouă
- 6 linguri zahăr
- o lingură cacao
- 2 linguri ulei
- 2 linguri apă
- 4 linguri făină
- o linguriță praf de copt
- coajă de portocală
- un praf sare

Pentru jeleu:

- 500 g struguri albi
- 150 ml vin alb dulce
- 130 g zahăr
- 1/2 baton scorțișoară
- coajă de portocală
- un plic gelatină

Pentru glazură:

- 100 g ciocolată menaj
- 2 linguri frișcă lichidă

Mod de preparare:

1. Pentru aluatul de tarte, albușurile se bat cu un praf de sare până se întăresc. Se adaugă zahărul și se bate în continuare până ce capătă consistența unei smântâni mai groase. Se adaugă gălbenușurile, se omogenizează, apoi se pun și uleiul, apa și coaja de portocală.
2. Se amestecă făina cu praful de copt și cacaua și se toarnă în ploaie peste compoziție. Se omogenizează compoziția amestecând cu o lingură de lemn de sus în jos. Se toarnă compoziția în forme de tartă unse cu unt și tapetate cu făină. Formele se pun în tava mare de la aragaz, care se dă la cuptor. Se lasă să se răcorească, apoi se scot tartele din forme.
3. Pentru jeleul de struguri, se pun boabele de struguri împreună cu vinul, zahărul, coaja de portocală și scorțișoara într-un vas. Se zdrobesc ușor boabele de struguri, și se fierb câteva minute până ce strugurii se înmoaie, apoi se trece amestecul prin sită. Se completează cu apă până la 500 ml.
4. Se prepară gelatina conform indicațiilor de pe pachet, se amestecă cu sucul de struguri și se încălzesc puțin pe foc, formând jeleul. Se lasă să se răcească, dar nu să se întărească și se umplu formele de tartă cu jeleul.
5. Pentru glazură se topesc la bain-marie ciocolata ruptă bucăți și frișca, fără a fierbe. Se decorează tartele imediat.

PORȚII:	PREPARARE:	COACERE:	FIERBERE:
4-6	60 MIN	15 MIN	15 MIN

Tiramisu cu înghețată de caise

Ingrediente:

- un pachet pișcoturi
- un plic cafea solubilă
- cireșe sau vișine (fără sâmburi)

Pentru înghețată:

- 3 ouă
- 300 ml lapte
- 300 ml frișcă
- 150 g caise fără sâmburi
- o lingură amidon

Mod de preparare:

1. Pentru înghețată, se mixează ouăle, se adaugă laptele călduț și amidonul. Se pune cratița pe aragaz, la flacără mică și se amestecă 10 minute, până se îngroașă puțin, apoi se lasă la răcit.
2. Între timp, se spală caisele și se mixează. Separat, se bate tare frișca. După ce s-a răcit crema, se adaugă piureul de caise, se amestecă și apoi se adaugă și frișca, se amestecă din nou, după care se dă la rece.
3. Se face o cafea tare, apoi se tapetează o tavă cu folie alimentară. Se înmoaie pișcoturile în cafea și se așază în tavă. Se pun cireșele sau vișinele, iar deasupra lor se întinde un strat de înghețată, de aproximativ 5 cm înălțime.
4. Se mai pune un strat de pișcoturi înmuiate în cafea și un ultim strat de înghețată de aproximativ 1-2 cm înălțime.
5. Prăjitura se dă la congelator până îngheață. Se scoate cu cel puțin 30 de minute înainte de servire și se ornează după bunul plac.

PORȚII:	PREPARARE:	FIERBERE:	RĂCIRE:
4-6	45 MIN	10 MIN	3 ORE

Rețetă trimisă de **Andreea Dianu, București**

Înghețată de mure

Ingrediente:

- 4 gălbenușuri
- 250 g zahăr
- 400 ml lapte
- o lingură rasă amidon
- 1/2 păstaie vanilie sau esență vanilie
- 300 ml frișcă lichidă
- 400-500 g mure
- 70 g zahăr
- 50 ml apă

Mod de preparare:

1. Gălbenușurile se mixează cu zahărul până se transformă într-o compoziție cremoasă. Laptele călduț se toarnă peste crema de ouă și se omogenizează. Se adaugă amidonul și esența de vanilie și se pune amestecul la foc mediu aproximativ 10 minute, amestecând încontinuu să nu se prindă de vas. După ce s-a îngroșat puțin, se lasă la răcit.
2. Murele se pun într-o cratiță sau într-o tigaie adâncă împreună cu 70 g zahăr și 50 ml apă (dacă au fost congelate se lasă să se decongeleze și nu se mai pune apă, se folosește sosul lăsat de ele) și se pun pe foc mic. Se amestecă din când în când și se lasă până scade sosul.
3. Frișca se bate spumă tare și se amestecă în compoziția de ouă. Se pun și murele, cu tot cu zeama lor.
4. Compoziția se pune într-o tavă tapetată cu o hârtie alimentară și se introduce în congelator. Din 30 în 30 minute, se sparg acele de gheață cu o furculiță, de 3 ori, apoi se lasă până la congelare totală. Înainte cu 30 minute de servire, se scoate și se lasă la temperatura camerei. Se servește în cupe sau cornete speciale.

PORȚII:	PREPARARE:	FIERBERE:	CONGELARE:
4	30 MIN	20 MIN	3 ORE

Rețetă trimisă de
Alina Codrean,
e-mail

Înghețată rapidă cu căpșuni

Ingrediente:

- **500 g căpșuni**
- **400 g iaurt simplu, bine închegat**
- **3-4 linguri miere**

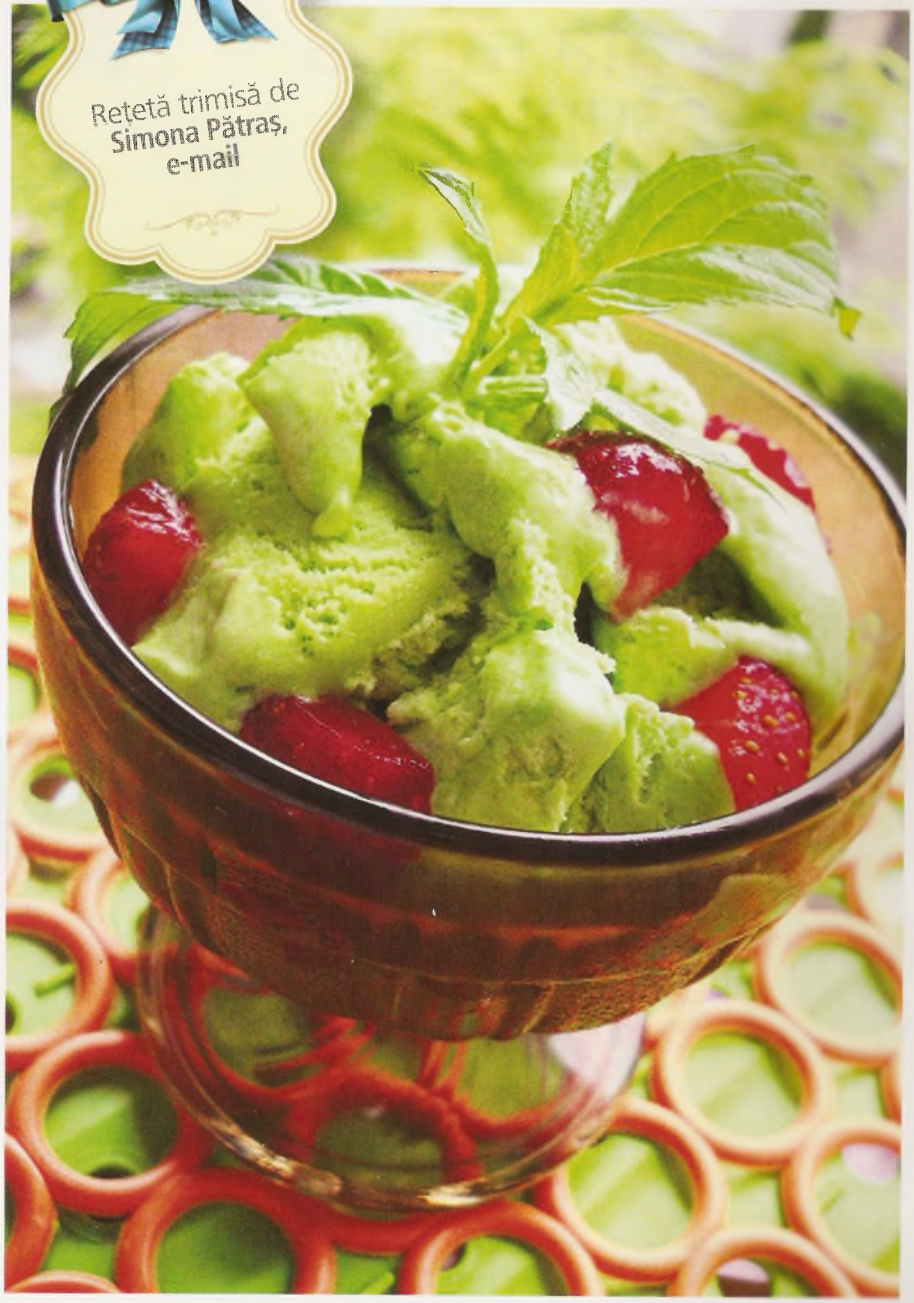
Pentru servit:

- **câteva frunzulițe de mentă**

Mod de preparare:

1. Căpșunile se spală, se taie în bucăți, și se mixează până ajung piure. Se adaugă apoi iaurtul și mierea și se mixează iar până la omogenizarea completă.
2. Se toarnă amestecul în cutii de plastic care se dau la congelator. Din jumătate în jumătate de oră se scoate înghețata de la congelator și se amestecă cu o furculiță, pentru a elimina cât mai multe așchii de gheață. Când înghețata e perfect răcită, se servește decorată cu frunzulițe de mentă.

PORȚII:	PREPARARE:	FIERBERE:	RĂCIRE:
4	15 MIN	—	2 ORE



Rețetă trimisă de
Simona Pătraș,
e-mail

Înghețată de mentă

Ingrediente:
- 200 ml frișcă
- 200 g zahăr tos
- 150 ml lapte
- 3 ouă
- un praf de sare
- 2 pliculețe zahăr vanilat
- sirop de mentă, după gust

Pentru decor:
- căpșuni
- frunzulițe de mentă

Mod de preparare:

1. Se pun într-o crăticioară, la foc mic, gălbenușurile, un praf de sare, 100 g zahăr și se amestecă încontinuu. Când a început să fiarbă, se lasă să dea în câteva clocote, se oprește focul și se lasă la răcit.
2. Separat, se bat albușurile spumă. Se adaugă zahărul tos, cel vanilat și se bat în continuare încă 10 minute. În alt bol, se bate frișca cu un pliculeț de zahăr vanilat. Se amestecă apoi cu celelalte două compoziții.
3. În crema obținută, se pune siropul de mentă. Amestecul se toarnă în cutii și se bagă la congelator, aproximativ 4 ore.
4. Înghețata se servește ornată cu frunzulițe de mentă și căpșuni.

PORȚII:	PREPARARE:	FIERBERE:	AȘTEPTARE:
4	30 MIN	10 MIN	4 ORE

Rețetă trimisă de **Violeta Postolache, Galați**

Tort "Vis de ciocolată"

Ingrediente:

Pentru blat:
- 5 ouă
- 5 linguri zahăr
- 5 linguri făină
- 2 linguri cacao

Pentru crema 1:
- 200 g ciocolată albă
- 50 ml frișcă lichidă
- 50 g unt
- esență vanilie

Pentru crema 2:
- 200 g ciocolată amăruie
- 50 ml frișcă lichidă
- 50 g unt
- esență rom
- 2 pliculețe cafea solubilă

Pentru sirop:
- 100 g zahăr
- o esență rom

Pentru glazură:
- 100 g ciocolată amăruie
- 100 ml frișcă lichidă
- 50 g unt

Pentru decor:
- 100 g ciocolată amăruie
- 6-8 frunze verzi

Mod de preparare:

1. Pentru blat, se bat gălbenușurile cu zahărul. Separat, se bat spumă albușurile, se adaugă peste gălbenușuri, apoi se încorporează și făina amestecată cu cacaua. Aluatul se toarnă într-o formă cu diametrul de 24 cm, tapetată cu hârtie de copt. După ce s-a copt, se lasă să se răcească, apoi se taie în trei foi.

2. Pentru cremă, se topește ciocolata ruptă bucățele împreună cu frișca lichidă și untul, la bain-marie. La crema cu ciocolată albă se adaugă vanilia, la cea cu ciocolată neagră se adaugă cafeaua solubilă și esența de rom. Se lasă să se răcorească.

3. Pentru sirop, într-o crăticioară, se caramelizează 100 g zahăr, care se stinge cu 100 ml apă, în care s-a adăugat esența de rom și se lasă pe foc până se topește zahărul. Se lasă la răcit.

4. Pentru asamblarea tortului, se așază în forma detașabilă primul blat, se însiropează, apoi se adaugă crema de ciocolată neagră. Se pune următorul blat, se însiropează, apoi crema de ciocolată albă și, la final, ultimul blat care, de asemenea, se însiropează. Se dă la rece pentru câteva ore ca să se întărească crema și apoi se scoate forma.

5. Se prepară glazura astfel: se topește la bain-marie ciocolata ruptă bucățele împreună cu frișca lichidă și untul. Se amestecă bine să se omogenizeze. Se toarnă glazura peste tort, astfel încât să acopere întreaga suprafață. Se decorează cu trufe cu rom și frunze de ciocolată.

6. Pentru frunze, se topește ciocolata amăruie și se întinde cu ajutorul unei pensule pe dosul unei frunze cu nervurile mai pronunțate. Se dau la rece să se întărească, apoi se desprind cu atenție frunzele.

PORȚII: 6-8 | **PREPARARE:** 60 MIN | **FIERBERE:** 10 MIN | **COACERE:** 30 MIN

Rețetă trimisă de **Alina Codrean, e-mail**

Tort cu struguri

Ingrediente:

Pentru aluat:

- 200 g unt moale
- 150 zahăr pudră
- un plic zahăr vanilinat
- 5 gălbenușuri
- 170 g făină
- un plic budincă cu gust de vanilie
- 1/2 plic praf de copt
- 100 g ciocolată rasă
- 100 g nuci măcinate
- 5 albușuri
- 50 g zahăr

Pentru cremă:

- 500 ml frișcă vegetală
- 2 plicuri zahăr vanilat Bourbon
- 250 g struguri negri
- o linguriță esență de rom

Pentru ornat:

- zahăr pudră cu aromă de vanilie (opțional)
- un ciorchine de strugure

Mod de preparare:

1. Pentru blat, se amestecă untul cu zahărul pudră, zahărul vanilinat și gălbenușurile până se obține o spumă. Separat, se amestecă făina cu praful de budincă și praful de copt, cu spuma de unt și se adaugă ciocolata și nucile. Se bat spumă albușurile cu zahărul și se amestecă în aluatul de mai sus.
2. Se toarnă aluatul într-o formă detașabilă acoperită cu hârtie de copt (cu diametrul de 26 cm) și se întinde uniform. Forma se introduce în jumătatea inferioară a cuptorului preîncălzit.
3. Cu ajutorul unei linguri se scobește ușor tortul răcit și se lasă o margine cu grosimea de 1,5 cm. Bucățile de aluat scoase se fărâmițează cu atenție.
4. Se bate frișca și se amestecă cu zahărul vanilat. Se adaugă 2/3 din firimituri, strugurii și esența de rom, amestecând cu grijă. Crema se aranjează sub forma unei cupole, iar restul de firimituri se presară împreună cu zahărul pudră. Tortul se dă la rece până la servire și se aduce decorat cu boabe de struguri.

PORȚII: 6-8 | **PREPARARE:** 60 MIN | **COACERE:** 60 MIN | **RĂCIRE:** 2 ORE

Rețetă trimisă de **Mihaela Simuc, Iași, e-mail**

Tort de clătite

Ingrediente:

Pentru clătite:

- 500 g iaurt
- 2 ouă
- 50 g unt
- 300 g făină
- 50 g zahăr
- o linguriță praf de copt
- o linguriță zahăr vanilat
- un praf sare

Pentru cremă:

- 3 gălbenușuri
- 2 linguri cacao
- 100 g zahăr
- 2 linguri lapte
- 100 g ciocolată amăruie
- 150 g unt

Mod de preparare:

1. Pentru clătite, se mixează ouăle cu un praf de sare până își dublează volumul. Se adăugă zahărul și zahărul vanilat și se amestecă până ce compoziția devine ca o cremă. Se toarnă untul topit și iaurtul și se omogenizează. La sfârșit, se încorporează făina amestecată cu praful de copt și se amestecă ușor. Se dă compoziția la frigider pentru jumătate de oră, timp în care se pregătește crema.

2. Pentru cremă, gălbenușurile se mixează cu zahărul până devin albe și își dublează volumul. Se adaugă cacaua, se omogenizează, apoi se subțiază cu lapte rece. Se pune vasul la bain-marie și când începe să se îngroașe, se adaugă și ciocolata ruptă bucățele. Se amestecă bine, până se topește ciocolata, apoi se adaugă untul lăsat la temperatura camerei. Se amestecă până se topește și se lasă la răcit.

3. Separat, se coc clătitele într-o tigaie antiaderentă, de mărimea dorită.

4. Se unge fiecare clătită cu cremă, în timp ce se suprapun. Se dă la rece până se întărește crema, apoi se ornează cu frișcă și se porționează după dorință.

PORȚII:	PREPARARE:	FIERBERE:	COACERE:
4-6	15 MIN	10 MIN	30 MIN

Rețetă trimisă de
Angelica Nistor,
Baia Mare

Tort de toamnă

Ingrediente:

Pentru blat:
- 4 ouă mari
- 120 ml lapte
- 2 linguriţe esenţă de vanilie
- 200 g făină
- 340 g zahăr tos
- 2 linguriţe praf de copt
- 3/4 linguriţă sare
- 230 g unt

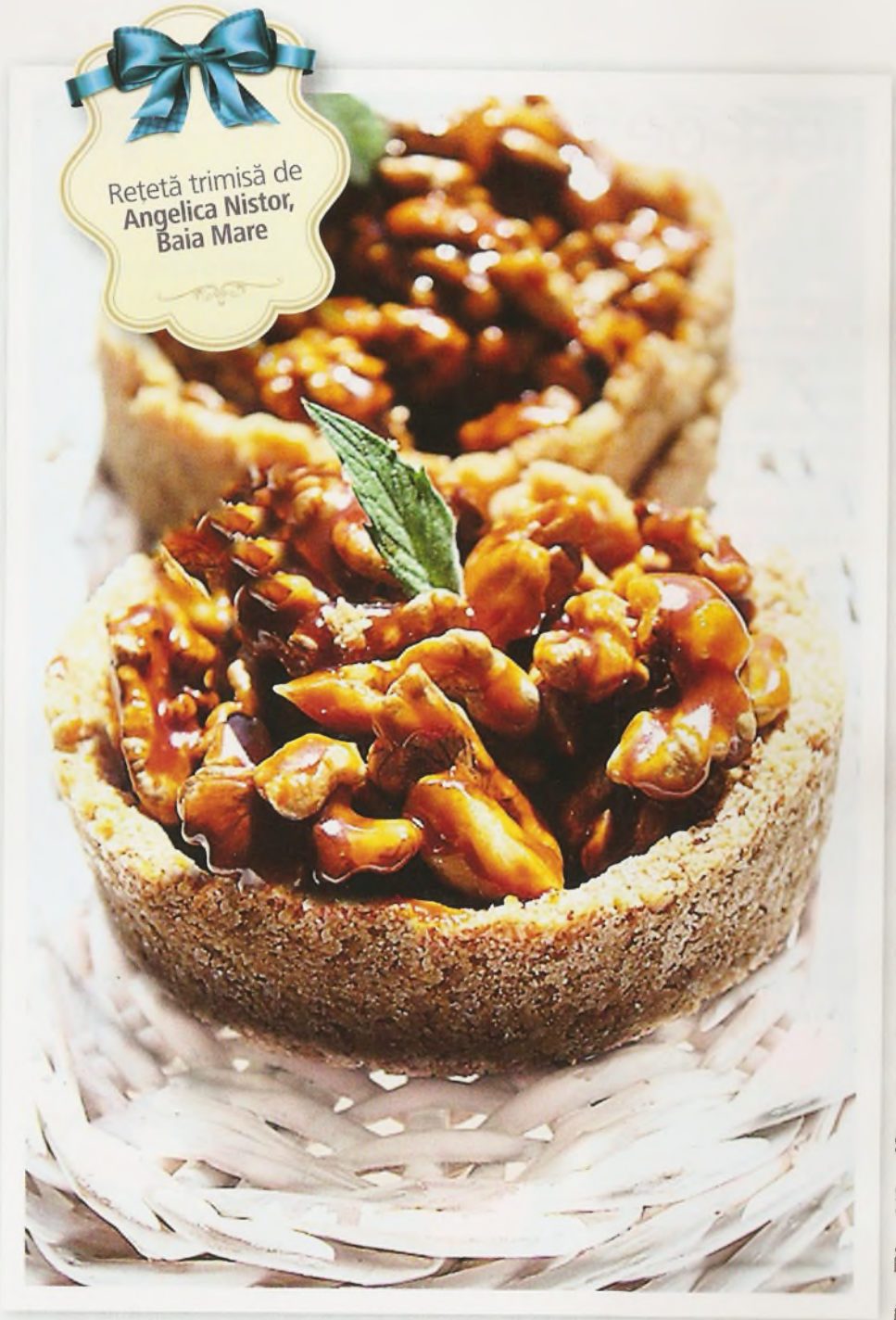
Pentru cremă:
- 1,5 kg mere
- 75 ml suc de mere
- 200 g zahăr brun
- o linguriţă scorţişoară
- 3 batoane scorţişoară
- 1/2 linguriţă nucşoară
- 5 cuişoare
- 3 steluţe de anason
- 1/4 linguriţă sare
- 2 linguri coniac
- un plic gelatină

Pentru bezea:
- 3 albuşuri
- 200 g zahăr pudră
- un praf sare

Mod de preparare:

1. Pentru blat, se bat ouăle cu laptele şi esenţa de vanilie şi se lasă deoparte. Separat, se amestecă făina, sarea, zahărul, praful de copt. Apoi, în aceste amestec uscat se adaugă untul la temperatura camerei şi se amestecă până se obţine un aluat nisipos.
2. Se adaugă 2/3 din amestecul de ouă, se amestecă şi apoi se adaugă restul şi se amestecă până ce se obţine un aluat fluid care se împarte în trei. Apoi, fiecare parte se toarnă în tava rotundă unsă cu unt şi presărată cu făină şi se coace 10-15 minute. După copt, fiecare parte se taie în două şi vor rezulta 6 foi de blat.
3. Pentru cremă, merele rase se pun la fiert cu sucul de mere şi toate aromele enumerate la ingrediente plus zahărul şi conaicul. Se lasă la fiert circa 10 minute, apoi se îndepărtează condimentele mari şi se lasă să se răcorească. Între timp, se prepară gelatina conform indicaţiilor de pe plic şi se amestecă uşor în mere.
4. Pentru bezea se mixează albuşurile cu sarea până începe să se formeze spuma. Apoi se adaugă zahărul şi se continuă baterea până ce se obţine o spumă tare.
5. Tortul se montează în tava rotundă în care s-au copt foile şi se aşază alternativ o foaie şi cremă de mere până la epuizarea ingredientelor. Se îmbracă tortul cu spuma de albuş şi, apoi, se finisează cu ajutorul unui pistol cu gaz. Se lasă la rece pentru 3 ore înainte de servire.

PORŢII:	PREPARARE:	COACERE:	RĂCIRE:
4-6	45 MIN	45 MIN	3 ORE



Tarte cu caramel și nuci

Ingrediente:

Pentru tarte:

- 125 g biscuiți simpli sau graham
- 1/4 linguriță scorțișoară
- 50 g zahăr tos
- 85 g unt topit

Pentru caramel:

- 20 linguri zahăr
- 500 ml frișcă lichidă
- 50 g unt

Pentru decor:

- 150 g ciocolată simplă
- 250 g miez de nucă

Mod de preparare:

1. Pentru tarte, într-un robot se mărunțesc biscuiții și apoi se adaugă scorțișoara, zahărul, untul topit. Se amestecă bine până ce se obține un aluat nisipos.
2. Se așază acest aluat în forme mici de tarte care, toate, se pun într-o tavă mare și se dau la rece pentru 30 de minute. Apoi, se coc pentru 10 minute, se lasă să se răcească în forme și apoi se scot.
3. Pentru caramel, se topește zahărul într-o cratiță și când a devenit auriu se trage de pe foc și se adaugă untul și frișca lichidă. Se amestecă și se pune din nou pe foc, lăsând să fiarbă până ce se îngroașă, circa 15-20 de minute. Apoi, se răcește vasul în apă rece iar siropul caramel se mixează până ce se obține o pastă fină care se amestecă cu miezul de nucă ușor prăjit anterior.
4. Se topește ciocolata și se umple un sfert din tartă după care se adaugă siropul caramel cu nuci. Se decorează după imaginație sau se lasă așa.

PORȚII:	PREPARARE:	FIERBERE:	COACERE:
4	40 MIN	20 MIN	10 MIN

Rețetă trimisă de **Andreea Dianu, București**

Turtă dulce glazurată

Ingrediente:

Pentru aluat:

- 150 g zahăr
- 100 ml apă
- 70 g unt
- 2 gălbenușuri
- 2 linguri miere
- 400 g făină
- 10 g praf de copt
- o linguriță scorțișoară
- o linguriță nucșoară rasă
- o linguriță ghimbir măcinat

Pentru glazură:

- 2 albușuri
- un praf de sare
- 300 g zahăr pudră
- colorant alimentar de diferite culori

Mod de preparare:

1. Zahărul se topește și se caramelizează la foc mic, apoi se adaugă apa și se amestecă până ce este complet dizolvat. Se pune și untul și se amestecă până ce se topește și acesta. Se trage cratița de pe foc, se adaugă mierea și se amestecă. Se lasă să se răcească și apoi se adaugă gălbenușurile amestecând energic pentru încorporare.
2. Făina și praful de copt se amestecă și se încorporează în compoziția lichidă de la punctul 1. Se adaugă aromele și se frământă cu mâna.
3. Pe masa presărată cu făină se lucrează puțin aluatul și apoi se împarte în două. Se întinde fiecare parte și se decupează cu forme speciale de biscuiți. Se așază figurinele de aluat în tava de copt tapetată cu hârtie. Se lasă la copt 15 minute și apoi se lasă să se răcească în totalitate.
4. Pentru glazură, albușurile se bat spumă cu un praf de sare și apoi se adaugă treptat zahărul pudră până ce se obține o compoziție densă și lucioasă care se repartizează în mai multe boluri și se colorează. Glazura se pune într-un poș special de decor și se decorează după imaginație. Se lasă apoi turta dulce pe un grătar să se usuce și apoi se poate pune în cutii.

PORȚII:	PREPARARE:	COACERE:	COACERE:
4	40 MIN	15 MIN	30 MIN

Rețetă trimisă de **Gabriela Roșu, Târgoviște**

Ciocolată de casă

Ingrediente:

- 450 g zahăr
- 10 ml esență rom
- 170 g unt cu 80% grăsime
- 500 g lapte praf
- 80 g cacao
- 100 g miez de nucă
- 150 ml apă

Mod de preparare:

1. Se amestecă laptele praf cu cacaua și apoi se cern. Zahărul și 150 ml de apă se fierb circa 10 minute până se obține un sirop cleios. Se trage vasul de pe foc și se adaugă untul tăiat bucățele.
2. Se pune și esența de rom împreună cu amestecul de lapte și cacao. Se amestecă energic pentru a evita cocoloașele și, la final, se adaugă nuca mărunțită.
3. Într-o tavă mare de aragaz unsă cu foarte puțin ulei se toarnă amestecul obținut, se nivelează cu un cuțit cu lamă lată trecut prin apă rece și se dă la rece pentru 3 ore.

PORȚII:	PREPARARE:	FIERBERE:	AȘTEPTARE:
4	30 MIN	10 MIN	3 ORE

INDEX ALFABETIC

ANTREURI

Chec de mălai și legume 18
Chifteluțe cu ciuperci 20
Coșulețe cu bacon 8
Drob de post 22
Drob în foitaj 6
Ouă Benedict 4
Plăcintă cu pui și jambon 10
Ruladă de carne 12
Ruladă în trei culori 14
Salată de primăvară 16

FELURI PRINCIPALE

Cartofi gratinați 34
Cod alb cu sos meunière 36
Coroniță cu carne 24
Crap pe pat de legume 46
Creveți cu sos de roșii 26
Cuib rafinat de legume 28
Mâncare de năut cu dovleac 38
Pește în aluat 40
Pui cu ananas 48
Ruladă exotică de pui 30
Taci și-nghite! 32
Tartă cu ciuperci și ficat 42
Varză à la Cluj 44

DESERTURI

Baclava 82
Biscuiți fragezi cu ciocolată 50
Brioșe cu biscuiți 52
Cheesecake cu ciocolată 56
Ciocolată de casă 112
Cornulețe cu untură 58
Gogoși pufoase 60
Înghețată de mentă 98
Înghețată de mure 94
Înghețată rapidă cu căpșuni 96
Prăjitură "Alb-negru" 66
Prăjitură aromată de post 72
Prăjitură cu blat și cremă 78
Prăjitură cu brânză și vișine 74
Prăjitură cu ciocolată și zmeură 76
Prăjitură cu fulgi de cocos 84
Prăjitură cu piersici și bezea 70
Prăjitură cu portocale confiate 64
Prăjitură cu zmeură și cremă de urdă 54
Prăjitură duet 80
Prăjitură Mozart 62
Prăjitură "Munți" 68
Tartă cu fructe 86
Tartă vegetariană 88
Tarte cu caramel și nucă 108
Tarte cu jeleu de struguri 90
Tiramisu cu înghețată de caise 92
Tort "Vis de ciocolată" 100
Tort cu struguri 102
Tort de clătite 104
Tort de toamnă 106
Turtă dulce glazurată 110

LIBERTATEA pentru femei

Rețete de colecție

NOVO PARC, BULEVARDUL DIMITRIE POMPEIU, NR.6, SECTOR 2, BUCUREȘTI
TELEFON: **021.20.30.953**; FAX: **021.20.35.631**; E-MAIL: **lpf@ringier.ro**

REDACTOR-ȘEF
LĂCRĂMIOARA BĂRBULESCU
REDACTOR-ȘEF ADJUNCT
Roxana Florea
ART DIRECTOR
Rodica Roman
EDITOR COORDONATOR
Cristina Bunea
EDITOR FOTO
Ruxandra Torceanu
PRELUCRARE IMAGINE
Horațiu Rădulescu (Șef departament), **Mihaela Clip, Gabriela Popescu**
Libertatea pentru femei este editată de Ringier România, Magazines Division
DIRECTOR PUBLICITATE
Mirela Murariu
ECHIPA VÂNZĂRI
Mihaela Șerban (Advertising Sales Manager); Adina Bulimac (Traffic Manager), Irina Mutu (Tehnoredactor), Daciana Rudan (Advertising Project Manager), Andreia Gheorghe (Research)
Telefon: 021. 20.30.943, Fax: 021.20.35.624

DIRECTOR MARKETING
Mihaela Stănculescu
ECHIPA MARKETING
Cristina Popescu (Senior Group Brand Manager), Victoria Drăgan (Market Research Manager), Claudia Rusu (Brand Specialist)
Telefon: 021.20.93.360,
Fax: 021.20.35.631
DIRECTOR PROIECTE SPECIALE
Răzvan Cârstea
BUSINESS SUPORT **Amalia Marcu**
SECRETARIAT **Mihaela Nagy**
DIRECTOR DE PRODUCȚIE
Sebastian Cârneci
COORDONATOR PRODUCȚIE
Camelia Petre
Fax: 021.20.35.697
DIRECTOR DISTRIBUȚIE
Marian Mocanu
DISTRIBUȚIE: Tel.: 021.20.30.861
ABONAMENTE: Tel.: 021.20.35.642, Fax: 021.20.30.990

Libertatea pentru femei aparține trustului internațional de presă Ringier

Ringier

DIRECTOR GENERAL
MIHNEA VASILIU
DIRECTOR FINANCIAR
Richard Toth
DIRECTOR COMUNICARE
Adela Popescu
DIRECTOR RESURSE UMANE
Lavinia Rusu
AVOCAT **Mona Szőcs**
IT MANAGER **Dragoș Dionisie**
Libertatea pentru femei este tipărită la Infopress Group

© Reproducerea oricărui material din această publicație este categoric interzisă în lipsa consimțământului prealabil al Ringier SRL. Textele marcate cu P sunt publicate în regim de publicitate plătită.

ISSN 1841-9488
Publicație auditată de BRAT